慈诚罗珠堪布　著

慧灯之光

伍

西藏人民出版社

目录

二谛

——开启中观门扉之钥匙

一、概述

（一）中观的分别

在藏传佛教里，有中观和大中观之分。何为中观，何为大中观呢？

龙树菩萨的《中观六论》、寂天菩萨《入菩萨行论》的智慧品，以及月称菩萨的《入中论》等论典所提出的理论，就是中观，而不是大中观。原因何在呢？因为，它们只解释了第二转法轮的思想，还未直接涉及第三转法轮所讲的远离一切执著的光明。根机较好的人，在修出离心或菩提心的同时，也有可能证悟空性。譬如，当我们反复思维到心非常疲惫时，便不再观想，心安住下来。这时，一切杂念会自然离去。如果积资、忏罪的条件也已经具备，则在所有杂念离开的那一刹那间，也有可能证悟空性。但是，在此之前，必须要有中观的概念才行。

而大中观是指他空中观或如来藏中观。在印度佛教里没有“自空”和“他空”的名词，这是西藏人造的。但是，在印度佛教里存在“自空”和“他空”的含义。大中观就是讲如来藏，因为它多了“光明”的含义，所以叫大中观；而《龙树六论》中还没有提到“光明”的一面，缺了最究竟的内容，故只能称为中观。

（二）分开二谛的必要性

上述的两种中观都需要分二谛，否则在理解上就会产生错乱。

此处主要是讲中观，不是讲大中观，而且是从二谛，即胜义谛和世俗谛两方面来讲。因为二谛涵盖了所有中观的含义，而且分开二谛也是至关重要的。

很多不了解中观的人，在看到《金刚经》、《心经》等般若波罗蜜多经论里讲五蕴皆空、四大皆空、诸法空性等等时，因为不懂得将世俗谛与胜义谛分开，总是感到其中矛盾重重：到底有没有成佛之说呢？既然佛是空性，为什么要学佛呢？怎么能成佛呢？有没有因果轮回？既然因果、轮回、学佛、成佛以及度化众生都是存在的，又怎么会是空性呢？要解决这些问题，就需要分开二谛。

月称菩萨在《入中论》讲解空性的开篇就提出一个争论。什么争论呢？月称菩萨在讲因果关系不存在的时候，有人便反驳说：我们的眼耳鼻舌等五识明明能接触到因果，若因果不存在，则眼识为何能看到，耳识为何能听到呢？

对此争论，月称菩萨是如何制止的呢？他将胜义谛和世俗谛分开，疑问便迎刃而解。

我们在这里分开二谛的原因，不是为了制止他人的争论，也不是为了推翻其他教派或者其他人的观点，而是要推翻自己原有的错误观

点。释迦牟尼佛宣讲般若波罗蜜多和龙树菩萨造《中观六论》，也不仅仅是为了制止他人的争论，也同样是为了推翻凡夫的错误观点。虽然我们不需要跟别人辩论，但需要跟自己辩论。所以，学习中观二谛的理论是非常有必要的。

（三）学习二谛的重要性

中观的内容很广，但此处只讲一部分，也就是既简单又关键的一些问题。这既是理论又是修法，我们必须了解。

听闻空性，千载难逢，可以在每个人的心田里播下空性的种子，这粒种子不但永远不会毁坏，而且在不久的将来还会成熟。《中观四百论》中说："薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。"

许多众生福德浅薄，没有机会听闻缘起性空的妙法，即使听闻，大部分众生也因根器福德低劣，以及教育成长环境的恶劣熏习，从而导致对空性正理不但不生信心，而且也不能生起合理的疑惑。假使谁人能够略略生起合理的疑情，比如，略微想一想："诸法可能是无自性的吧?"他也能依此而坏灭三有轮回。

另外，不了解空性，就没有"无缘"的概念，就很难做到三殊胜中修法的"无缘殊胜"。从这方面讲，闻思中观是很有意义的。

当出离心和菩提心修起来后，下一步就要修空性。宗喀巴大师的《三主要道》所讲的三个主要内容，前两个便是出离心和菩提心，第三个不是别的，就是空性。出离心和菩提心，我们总有一天会修好，这是肯定的，只是时间早晚的问题。此后，凡是想解脱的人，必须证悟空性；否则，即使出离心、菩提心发得再好，也无法解脱。

一个大乘修行人必须过三关：出离心、菩提心和最后一关——证

悟空性。所以，证悟空性非常重要。虽然目前对我们很多人而言，修习空性还为时尚早，但是能提前了解也有好处。

现在有人讲，只要实修，不要理论。实修当然很好，但是，如果没有理论，又如何实修呢？虽然六祖惠能大师和米拉日巴尊者没有经过太多的闻思，仅仅通过一段时间的苦行，在得到上师的殊胜加持之后，便证悟了无上的境界。但他们是上等根机者，难道我们每个人都是上等根机？实际上，绝大多数人不可能是这样的。

我们必须通过闻思来给修行开绿灯。没有闻思，对理论和修法都一无所知，修什么呢？只是静下心来，不起任何杂念，这就是修行吗？这不是修行。众所周知，很多动物都会冬眠，而且时间长达几个月甚至更长，但这是不是修行呢？它能否由此而证悟获得解脱呢？不可能的。所以，只是心里没有杂念，也不算什么。我们真正需要的是正知正见，而正知正见来源于闻思，所以，闻思是必须的。

闻思什么呢？要彻底断除生老病死的根本，就必须要有空性的见解；如果没有空性见解，仅靠修出离心、修菩提心、修忍辱等，都无法彻底解决问题。你们也许有这种感觉：有些时候说出离心很好，听起来好像什么都不如出离心；有些时候又说菩提心很好，只要有菩提心就足够了；有些时候又说空性很好，只要证悟空性就可解决一切问题。其实，这三个都需要，只是要有先后的顺序，最后都必须具备。出离心、菩提心和空性，各有各的优点，各有各的作用，三者结合，才能让人走上真正的解脱道，缺少一个都不行。

二、中观及二谛的含义

（一）中观的含义

中观的含义，是指远离一切执著，远离一切二边。简而言之，二边是指凡夫的执著。甚至包括我们的梦境，都是建立在二边的基础之上的。二十四小时里我们的所作所为，第六意识的思维，以及眼识、耳识、鼻识、舌识和身识的感受，这一切都叫二边。为何称作“二”呢？因为，我们的思维从未离开过有无、常无常、高低、左右、上下、长短等等这些相互观待的概念，所以叫做二边。远离二边后的中间之道称为中观。那么，是否有一种“中间”的存在呢？不可能有。虽然没有一个“中”的存在，但如果用人类语言来表达空性，就只有暂时用“中观”二字，如果要真正了解它，则必须自己亲身体会。

（二）胜义谛和世俗谛的含义

1. 胜义谛的含义

胜义谛对凡夫而言，是看不见、摸不着的境界。也就是说，我们的眼耳鼻舌身意从未接近过的境界叫做胜义谛。现在，在我们六识所能触及的物质世界和精神世界背后，还有另外一个境界，这当然不是柏拉图所讲的理念世界。这如同当空中乌云密布时，一阵风将乌云吹散，就露出了乌云背后的蓝天。同样的，我们现在的所触、所及就像乌云一样，它遮蔽了一切真相，使人无法见到自己的本来面目。现在我们就要寻找一种能够像风一样吹散这些“乌云”的有力手段。当这些“乌云”消失以后，我们就会发现另外一个境界。在这个境界里没

有任何物质、精神、运动等世间一切虚幻的风风雨雨、是是非非，而是一个空性、光明、和平的世界，就像一片深秋的蓝天，万里无云万里晴。虽然它并不存在世界、非世界的概念，但是，可以假名为世界。这种境界叫做胜义谛，也就是万物最究竟的本来面目。

慧能大师曾说过："菩提本无树，明镜亦非台。佛性常清净（或"本来无一物"），何处惹尘埃！"就是从这个角度说的。

谁能知道这种境界的存在呢？佛、菩萨和一些证悟了的凡夫随时可以进入这种境界，他们知道。而普通的凡夫虽然不能直接感受和体会此境界，却可以通过理论来证实这个世界的存在，所谓的理论即指中观的逻辑。

2. 世俗谛的含义

世俗谛是我们最了解的，平时我们在二十四小时里所接触的一切，也就是前五识所能感受到的、第六意识所能思维到的一切都属于世俗谛。世俗谛中包括了因果、轮回、造业、行善、学佛、成就、堕落，还有物质、精神、时间、空间、运动等等，也包含了古往今来的哲学、科学、艺术等一切学科。

佛曾说过："我不与世人争论，但世人与我争论。"所谓"我不与世人争论"，就是佛从世俗谛角度讲的。其中的"世人"，是指人眼、耳、鼻、舌、身识的观点。依世俗谛而言，世人眼睛所看见的物体算不算是物质呢？可以这样肯定。不仅如此，包括山河大地以及一切所思所感都是存在的，有轮回也有涅槃，有善也有恶。凡是世人的眼、耳、鼻、舌、身识所能感觉到的，都是存在的。然而，世人眼、耳、鼻、舌、身所感觉到的，形形色色的一切，不过是如幻如梦的虚幻世界，是世人的眼、耳、鼻、舌、身识所创造出来的世界而已。但佛也临时肯定它如幻如梦似的存在；而那些被眼、耳、鼻、舌、身识所否

定的，佛则肯定为不存在。所以，佛不与世人争论。这叫做世俗谛。

神秀大师所说的“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使惹尘埃”，也可以从这个角度去理解，但其境界尚未达至究竟。

前面佛所说的“但世人与我争论”又是什么意思呢？这是佛从宣说胜义谛的角度而言的。世人为什么会与佛争论呢？因为，佛所讲的胜义谛境界已经超越了世人眼、耳、鼻、舌、身识的范围，他们无法理解，所以会与佛争论。

在每一个物质上，都存在世俗谛和胜义谛这两个层面。比如说，一幢房子也存在这两个层面。怎样存在呢？若从眼、耳、鼻、舌的角度观察，在世俗谛中确实存在一幢房子，它可以在日常生活中起到作用，这是从世俗谛角度讲的。那么，胜义谛的一面是什么呢？我们要观察，眼睛明明看见这里有一幢房子，但是它是否真实存在呢？其实，我们的眼睛只是看到这种现象，却没有能力辨别其真假。

比如某人患眼疾时，会将雪山看成黄色或蓝色，这时他知道白色是真实的，黄色或蓝色是虚幻的，这是他第六意识的分析结果。而意识分析所依靠的证据仍是源于与其相互观待的眼识——许多年来，我看见雪山一直是白色的，现在突然变成黄色，由此可以推知，肯定是我眼睛生了病，而不是雪山发生了变化。他经过这样的推理而认为雪山的颜色不是黄色，应该是白色。

可是，眼识和意识都无法超越其自身的境界。眼睛只能看到平时所能看到的东西，它不能超越此范围；而意识的所有依据也来源于前五识，它也不能超越此范围。所以，眼识和意识都局限在一个范围里，永远不能超越它，这个范围就叫世俗谛。但是，我们通过学习中观的理论，便可以知道这一幢房子的胜义谛层面。

胜义谛好比是雪山原有的白色，世俗谛好比是因患眼疾而引起的、

将雪山看成黄色或蓝色的错觉。白色是实在的，黄色或蓝色是现象、是虚幻的。也可以说，胜义谛像苏醒时所见的景象，世俗谛就像梦中的景象。我们日日夜夜都在做梦，所谓的成功失败也就是一场美梦和噩梦而已。梦中的一切景象，从苏醒的角度而言是根本不存在的。梦里的所有苦乐美丑，都将跟梦一起消失得无影无踪。同样的，当我们彻底地到达胜义谛的时候，在自己的境界中，世间的一切苦乐、善恶等等，都将不复存在，但却能了知他人的苦乐，所以，就会永恒地度化众生。

以上简要地介绍了胜义谛和世俗谛的概念。

三、两个世界如何取舍

世俗谛和胜义谛两个世界是如何切换的呢？到底是只有一个是真理，还是两个都是真理呢？

对于世俗谛和胜义谛，凡夫是无法切换的，只能停留在世俗谛中，无法进入胜义谛；现在我们虽然知道有胜义谛的存在，却没有办法亲自证入。一地以上的菩萨则时而在世俗谛，时而在胜义谛：当他进入空性境界的时候，便处于胜义谛中；从此境界出来后，又处于世俗谛中。佛则永远超越了世俗谛，始终在胜义谛当中；但是，佛知道世俗谛是什么样子，佛知道众生在世俗谛中干什么，以及度化众生的方法等等。

由上可知，人[①]有三种：一种人一直都在世俗谛范围内，另一种人一

---

① 这里所说的人，是指处于人道的普通凡夫，以及佛菩萨化现于人道并以人的形象所出现的化身。

直都在胜义谛的境界内，还有一种人在胜义谛和世俗谛之间来来往往。始终处在世俗谛的就是我们凡夫，始终处在胜义谛的就是佛，往来于其间的就是一地到十地的菩萨。

菩萨进入胜义谛时，证悟到空性，出此定后，又回到世俗谛。在这个世界里，有形形色色的物质和精神现象，于是，他再次感受到这一切，但他已能深深地体会到这一切都是如梦如幻的。

现在，第一种人，也就是凡夫，他需要做什么呢？他需要超越世俗谛。超越以后他会发现，原来还有另外一个世界（胜义谛）存在。于是，他将此世界（世俗谛）与彼世界（胜义谛）相互比较，又发现它们之间的巨大差异。他由此可以明白，现在自己所处的世俗谛世界是虚幻的。在这样如理修行后，现象世界就会逐渐消失，直至消失到无影无踪之时，是否就什么都不存在了呢？不是。最后便会出现如来藏的光明。此处虽然是讲中观，不是大中观，但是中观最终也必须承认大中观的如来藏。

四、世俗谛为何如幻如梦

在世俗谛中，目前我们最主要的任务是什么呢？我们现在不是要去了解佛的境界，也不是要去证悟菩萨的境界，这些与我们还有一定的距离。现在我们真正需要的，是推翻自己眼、耳、鼻、舌的观点。我们能推翻吗？能。因为我们每一个执著的基础，都是没有任何理由的、不稳固的，所以很容易推翻。而推翻的方法也有很多，下面只讲其中的几种。

虽然《俱舍论》中讲了人的五蕴、十二处、十八界，但一般人平常只能感觉到精神世界和物质世界。所以，在这里不讲复杂的内容，

只就这两方面进行观察。

（一）抉择外在的物质世界如幻如梦

很多人都有这样的疑问，物质世界是一种客观实在，怎么能说它不存在呢？这里首先就要问一问：谁知道物质世界是实实在在的呢？这种观点是自学来的？或是他人教的？或只是自己的感觉？物质世界的实在性主要不是来自父母、老师等其他人的灌输，而是来自于我们自己的感觉。我们从何时开始有这种感觉的呢？譬如说，有些人先不信佛，在看到一些佛经上的理论后，觉得很有道理，才开始信仰佛教。我们对物质实在性的感受是否也是如此，开始没有，在接触了一些理论后才产生的呢？不是。我们在刚刚出生时，就有这种先天性的感觉，那时就执著“我”的存在，继而就有了“我所”的存在。我们从未想过“我”及“我所”的存在有无证据，而是不假思索地接受了这种观点。所以说，是我们自己认为物质世界是实在的。

1. 寻找“物质存在”的证据

比如一面白色的墙，因为眼睛看得见，我们就认为这面墙肯定是白色的。但是，正如前面所讲的，我们之所以相信它是白色，除了睁开眼时眼前看得到一个这样的东西以外，还有没有其他理由呢？没有。所谓的理由，仅仅是眼睛的感觉，而没有其他证据。那么我们的眼睛是否靠得住呢？是否在任何一个问题上，都是它说了算呢？当然不是。不要说胜义谛，即使世俗谛中的微观世界，我们的眼睛也无法看见，那么比微观世界更细微的世界，眼睛就更无法掌握了。在这样仔细观察分析后，我们没有办法证实墙是白色的观点，谁都拿不出证据来。

譬如，可以用很多仪器来测量物体的温度、速度等，这能否证明它是实在的呢？测量温度、速度的仪器是要用眼睛来观察的，如果没

有眼、耳、鼻、舌、身等，谁知道仪器可以测量到这些数据呢？由此可知，最终还是眼、耳、鼻、舌、身在做主。于是，我们再也找不到墙实实在在是白色的证据了。

这个结论，不是佛要求我们接受的，也不是龙树菩萨要求我们接受的，而是当我们反复思维后，根本拿不出“它实实在在是一堵白色墙”的证据，才从而得出的。

2. 寻找“当下不是梦境”的证据

另外一个例子，就是区分现实与梦境。如果要求你们在十分钟之内，拿出你当下所处的情景不是梦境的证据，我想你们谁都拿不出来。为什么拿不出证据呢？因为梦境和现实这两个世界没有本质的差别，都是虚幻的。有人也许会坚持：这肯定是现实，不是梦境，因为我在赶来听法前，并没有睡觉，没有睡觉怎么能做梦呢？如果是做梦，则一定要先睡觉才行。但是，我们也可以在梦中见到与现在一模一样的情形。所以，这些都不是证据。

生命的前前和后后，对一般人而言，本身就是模糊不清的。本来，我们自以为对生命的中间一段已了如指掌，但是依上面的分析，我们现在到底在做什么似乎也说不清了。

我们没有讲中观的很多逻辑，只是从简单易懂的角度来阐明道理。经过以上分析，我们得出结论：第一，我们找不到墙是白色的证据；第二，我们找不到当下不是梦境的确切证据。

凡夫的所作所为、所见所闻从来都是没有确凿根据的。但是，在现代社会里，大多数的凡夫不管这是现实还是梦境，只管拼命挣钱，再无其他目的。实际上，如果肯认真思维，就无法找到物质实在性的任何证据。

这个理论的结果是什么呢？它至少让我们内心升起这样的疑问：

我到底是什么？是不是正在做一场大梦呢？这是我们在没有细致观察时从来不曾想到的。（晚上睡觉时做的是小梦，白天的日常生活是大梦，大梦里有小梦。）

3. 寻找物质的“本体”

用中观的分析方法来抉择，很快就能明白物质世界是虚幻的。比如，龙树菩萨或月称菩萨是通过五相或七相木车因（逻辑）来抉择此理的，但我们不讲那么多，只讲一种简单的中观逻辑。

比如说：拆下一辆汽车的所有配件，就成了一大堆零件，而不是汽车；再继续分解，会成为一块块铁，而不是零件；再往下细分，就是一大堆粒子，而不是人们眼里的铁；再分下去，最终，所有的物质便会在我们眼前消失，都不存在了。

从物质世界的角度去分析，就是这种结果。大而言之，地球是浩瀚无垠的银河系中一颗很小的粒子，将地球再继续分解，粒子中又包含更小的粒子，一直分到最后。虽然，世间的哲学、科学等各种学说都尚未认清分至最后是何种情形，但是，佛早在两千多年前已将它解释得清清楚楚：最后，“最小”的粒子不可能无穷无尽地分解下去，也不可能是不可再分的。所谓的最小粒子是可以再分的，而且最终是可以分完的。以前曾以一元钱作过比喻：将一元钱换成十角钱，再将这十角钱分给十个人，于是，这一元钱便没有了。物质的分解与此类似，它最终是会消失的。

如果“最小”粒子可以分解成虚空的观点不易理解，也可从一辆车、一幢房屋、一块布的构成来观察物质的虚幻性。比如，用一块布做成衣服穿在身上，大家都认为布是真实存在的。若将布分解，则只见线不见布；再将线分解，则只见羊毛不见线（假设线是由羊毛纺成的）；再将羊毛分解，则只见微尘（或称粒子）不见羊毛。那么请问：

刚才的布去哪里了？线又去哪里了？羊毛又去哪里了呢？它们都一一消失了。

其实，每一种物质都可以这样分解，而且分到极点都会消失得无影无踪。总之，一切物质都是在空性中产生，在空性中毁灭，现在也离不开空性。

至此，我们首先明白了外在的物质世界全是幻相。但是，因为凡夫喜欢执著，最后便只有寄希望于心（精神）的存在了。然而，心的本性也不存在。

（二）抉择内在的精神世界无实有

现在再反过来观察我们自己。佛经中讲人是由五蕴组成的。我们都知道，人的肉体是由肌肉、骨骼、皮肤等构成，这些都是可以分解的。除此之外，便是精神。所谓的精神，是指意识、神识（或心）。如果毁坏了眼、耳、鼻、舌、身等五根，相应的五识就无法存在，这时意识能否存在呢？它也不可能单独存在。这怎么可能呢？我们以前一直认为，心在思维，心在接受，心在排斥，而肉体则像意识的佣人一样，意识怎么安排，它就怎么去做。比如说，意识命令肉体去接触火，虽然火会将肉体烧毁，但是如果心愿意，肉体就必须听从它的指挥。那么，我们不禁要问，意识（或心）的本性究竟是什么呢？

各种各样的仪器能否直接测量意识呢？不能。当心中产生喜怒哀乐时，人的大脑等器官就会受到这种情绪的影响，而仪器只能通过测量人体的生理变化来间接推测心的状态。然而，这种方法根本无法找出心的本性。

其实，心的能力是不可思议的，所以这个问题最好还是问它自己。怎么问呢？就是当心平静下来以后，再去观察心到底是什么，也就是

用大圆满的方法来寻求答案，这样就能发现其中的真理。虽然除此以外还有其他的方法，如中观的逻辑推理等，然而它们都不是十分有力，故而最佳的选择就是反问自心。

但是，在具备出离心和菩提心之前，我们不用问，即便问，它也不肯回答；而具备出离心和菩提心之后，只要一问，它就愿意立即显露出自己的本来面目。

精神世界比物质世界还要复杂、细微，有不易测度而逐步深入的层面，以及难以想象的超级功能。所以，自人类有史以来，除了佛陀以外，没有一个人能真正了解到精神的内幕，所有的智者都被弄糊涂了。可惜，精神世界中绝大多数非常奇妙的东西，都封锁在修行人的境界和一些特别的书籍之中，普通人虽然从无始以来就没有离开过精神世界，但对它的真正面目和神奇力量却一无所知。真理告诉我们，浩瀚无垠的宇宙是仅仅依靠一种细微神奇的内在力量而生存的，当这种力量完全消失的时候，所有异彩纷呈的现象便会在一瞬间灰飞烟灭。这一切，真是不可思议啊！

有些人在打坐中，刚刚略微接触到空性时，一看到“我”不存在，就立即害怕了。因为我们以前一直认为“我”是存在的，而现在突然发现，“我”的确不存在了，所以就开始害怕了：若“我”都不存在了，那现在坐在这儿的到底是什么呢？那该怎么办呢？其实不用害怕，对钝根者而言，这是正常现象，是已经开始有一点点接近空性境界的表现。譬如，手很接近火时，会感觉到它的温度；如果离火很远，即使火燃得再旺，也没有感觉。同样，虽然佛经上讲了那么多的空性，但是如果不学不修，它对我们自身的影响就是微乎其微的；而在打坐中比较接近空性时，我们就开始有了一些反应，害怕便是其中一个反应。这只是一种临时的恐惧，很快我们会超越它。若能继续修学就会

明白，“我”的本性本来就是这样，不是现在才没有“我”，而是无始以来始终如此；但“我”还是活下来了，“我”是显空无别的，所以也不用害怕。

现在我们可以知道，不但物质世界不存在，包括精神世界也不存在。而世俗谛仅仅是由物质世界和精神世界组成的，一切都包含在这两种世界中，它们都不存在了，还能存在什么呢？这就说明，没有一物是存在的，就像六祖所说的“本来无一物”。目前，我们虽然知道这两种世界是不存在的，但这只是意识的肤浅感觉而已，不是真正地体会空性。

五、二谛双运

空性（胜义谛、实相）和现象（世俗谛）从来就不矛盾。前面提到过，有些人读过《金刚经》、《心经》后就误认为胜义谛的空性与世俗谛的现象是矛盾的。若是空性，就不可能有轮回；如果有轮回，就不可能是空性。但这只是他们自己的见解，实际上二者一点也不矛盾。

如前所举的例子，如果反过来观察，则是由真空开始，直至夸克→原子→分子等一系列不同层次微尘的聚合，就形成了羊毛；而很多羊毛又可纺成毛线，很多毛线又可织成布、做成衣服。其实，无论分解不分解、组合不组合，布的本体都是一样的。组合起来，叫做世俗谛；分解至不存在，叫做胜义谛。布的本体从未离开过胜义谛，但是在世俗谛中，布又是存在的，它可以做成衣服穿在身上，这两个是不矛盾的。所以，前面才会讲到，每一种物质都可以分出世俗谛和胜义谛。

那么，以上所讲的是否仅是理论呢？并非如此。这不是仅供嘴上

言说的理论，而是要依照前面的道理去实现二谛双运的。怎么实现呢？目前，我们要先从世俗谛着手，把出离心、菩提心建立起来，还不急于修空性。在出离心、菩提心的基础扎实以后，我们每一个人都能轻轻松松地进入空性状态；反之，若没有出离心、菩提心，即使求的灌顶再多，见的活佛再多，参加的法会再多，也很难证悟。学法修行，关键不是外在形象，而是要于内心寻找一种非常安全的出路，然后再努力地走上去，这样才有可能成就。

就外缘而言，没有哪一个人能够超越佛的大慈悲和大势力，如果外缘可以强迫我们解脱，那么今天我们就不可能在轮回里了，佛肯定会想尽一切办法帮助我们脱离苦海。实际上，虽然佛为我们指点了许多解脱之道，但由于我们自己没有精进努力，所以至今仍是凡夫，仍在轮回中流转。

综上所述，首先我们通过学习二谛，了达了一切万法既是空性又是存在的道理，从此以后，我们就再也不会有“既然佛和众生都是空性，为什么我们还要成佛、发菩提心”之类的疑问，可以安心地修持了。在修好出离心和菩提心的基础上，再去实修空性。

实修的具体方法是，先要学会前面所讲的理论以及中观的很多理论，之后再反复思维，这样就一定能深深体会到、感觉到一切都是空性。那时不是因为经书上说是空性，所以觉得应该是空性；而是无论经书上怎么讲，自己去观察的时候都会有一种深深的体会，这种体会叫做解悟，这是一个初步的见解。然后再想办法将体会的时间延长，这叫做修心。当然，体会的时间越长越好。因为在证悟前，我们在二十四小时里都处在执著的境界当中；在证悟以后，若证悟的时间越长，则执著的时间自然就越短了。

空性有很多层次，证悟也有很多层次。前面所讲的，是最初的一

种境界。若能在此之上不断发展，最后就可以证悟真正的空性境界，那时就可以彻底推翻我们原有的执著。因为无我的见解和有我的执著是水火不相容的，无我的见解发展、稳固了，自然就推翻了有我的执著。

六、证悟空性的目的

最后必须要注意的一点是，我们为什么要证悟空性呢？从小乘的角度讲，证悟空性是为了自己得到解脱，是为了解决自己的生老病死；但是，从大乘的角度讲，证悟空性的目的不在于此，而是为了更好地利益众生。

为何证悟空性就能更好地利益众生呢？因为，如果不证悟空性，就始终有我执，若是这样，即使我如何努力地，无自私、无条件地付出，自重他轻的念头还是不能彻底放下，还是会或多或少地存在。那么，它必然会阻碍我无自私、无条件地奉献，所以我要把它推翻。推翻了它，我执就不复存在，它就再也无法控制我去谋求自利，我就可以自由自在地利益众生；到那时，我唯一的工作就是度化众生。所以，大乘菩萨不是为自己得解脱而证悟空性，而是为了能更好地利益众生而证悟空性。明确证悟空性的目的，是很重要的。

最后的结论是什么呢？结论就是：大乘菩萨既超越了六道轮回，但又不脱离六道轮回。为什么说超越了六道轮回呢？因为他不在六道轮回的范围内，他不受六道轮回的影响，一尘不染。为什么说不脱离六道轮回呢？因为他虽然证悟了空性，已经达到了最高境界，但他的目的仅仅是为了更好地利益众生，所以他没有脱离六道轮回，永远都在轮回中度化众生。这就是最后我们要趋入的境界，要达到的目标。

中观的基本观点

一、“九乘”佛法的概念

在宁玛巴的论典中，提到了“九乘”佛法；而在一般的佛教经典中，只提到大乘和小乘，我们称其为“二乘”佛法；还有，在一些论典和续部中，会讲到“五乘”佛法等等；当然，还有数不胜数的不同提法。之所以体现出这些“概念”上的差别，是因为众生有千差万别的根机，所以佛转法轮的“深度”也就会不一样。

下面，来简单介绍一下“九乘”的概念。

在“九乘”的概念中，从声闻到大圆满的境界，全部都属于出世间的、修解脱的法，其中不包括“人天乘”。

在《大幻化网》中讲到过“人天乘”。“人天乘”的观点和见解，是指在相信前世今生和因果的基础上，去行善断恶。然后，在来世会以此善根而得到人天的福报受用，即人天果位。故而，人天乘也称为世间乘。接下来，比“人天乘”再高一个档次，就是“出世间”的法。

而在“出世间”的法中，从显宗到密宗，可以分为九乘：

①声闻乘。②缘觉乘。③显宗的菩萨乘。其中声闻乘和缘觉乘属于小乘，唯识和中观以上的法就属于菩萨乘（大乘）。大乘又可以分为显、密二宗，其中密宗又可分为外密及内密。外密包括④事部、⑤行部、⑥瑜伽部三个层次；内密可分为⑦玛哈瑜伽（生起次第为主）、⑧阿努瑜伽（圆满次第为主）、⑨阿底瑜伽（大圆满）三种次第。

从人天乘到密乘，各乘的关系大致如下：

最低的层次是“人天乘”，再往上是“声闻乘”。声闻乘是在人天乘的基础上进一步地“继承”和“发展”。比如，生死轮回和因果的观点，声闻乘和人天乘都承认，但人天乘认为“有我”，声闻乘则推翻了这一观点。声闻和缘觉的见解基本上差不多；唯识在声闻和缘觉的基础上，又是有“继承”，有“扬弃”。比如，声闻乘宣讲的“人无我”，唯识宗也如此承认，但对于声闻乘认为外境“地、水、火、风”四大实有存在的观点，唯识宗则予以了否定。

此外，唯识宗说诸法唯心所造，中观也认为如此。但是，中观不承认“有一个实有的阿赖耶识”。中观的见解高于唯识宗的见解。（此指“四宗派”中的唯识宗，并不是指《楞伽经》等经典中所讲的部分唯识见解。）在龙树菩萨的中观和世亲菩萨、无著菩萨的唯识著作，比如《中论》、《唯识二十颂》、《唯识三十颂》中（这些法本在内地也流通），都很清楚地表明中观的见解的确在唯识之上。密宗的见解又超胜于中观。这样，各乘之间自下往上，层层递进，既有承接又有破立。

当然，只有那些专门研究宗派的人才会如此刨根问底，如果我们想肤浅地了解一下也可以，但这并不是最重要的。对我们而言，当务之急是必须具备学佛人应有的正知正见，即，应该对生死轮回、宇宙、

人生以及世间万事万物有一个正确的认知，至少也应该对事实真相有个了解。因为这是解脱的基础，即使谈不上有所证悟，但了解是必须的。

二、如何抉择无我

首先，我们要扪心自问，每天二十四小时，我们所接触的事物到底是什么？所有的人都有一种与生俱来的观点，它并不依赖于环境或他人的教导，而是和我们的肉体一起诞生的，在佛教中称为“俱生的我执”。所谓“俱生”，即不是受之于父母或老师，而是生来即有；所谓“我执”，即执著于时时刻刻都有一个“我”的存在。我们的生活就是围绕着这个“我”的存在展开的；假如没有这个“我”的存在，那我们现在生活中为了自己的大小事务都可以不做了。

那么，如何去推导这个“我”是不存在的呢？

譬如：我们想了解一辆汽车，从外观而言，就是有四个轮子、一个车架等等。如果想进一步了解这个汽车，就应该打开引擎盖，看看里面的构成。如果再进一步，就可以拆下配件来研究。如此一来，才能谈得上是比较了解这辆汽车。反之，如果仅仅由外表而视之，那就只能建立一个“四轮的交通工具”的概念。

又比如说，有一座房子，仅仅从外观而论，就是一个可以住人的建筑物。而如果想进一步了解的话，我们就还需要知道房子是用什么材料构建的。这就要求我们对建筑材料也作进一步的考察，然后，我们才会知道这座房屋究竟是木房子、石头房子还是钢筋水泥的房子。

可见，要了解某个事物，必须学会由表及里一层层地观察思维的方法。同理，如果我们想去了解自身和外境，那就必须去观察、思维：外面的世界如何构成？人本身的心又是由哪些因素合成的？只有通过

细致的观察，我们才会知道世界是什么样的，作为人的我又是什么样的。

至于观察方法，就如前面所讲的汽车和房子的例子。但要注意一点，我们在了知房子的构成是石头或钢筋水泥的基础上，还应再进一步去观察钢筋水泥又是什么等等。一般的人往往只需知道房子是什么建的就满足了，不会进一步观察和思维。对他们而言，这些问题显得烦琐又毫无意义；但对于我们而言，就必须作进一步的观察和思维。

那么，佛经上是如何教我们思维的呢？我们举个例子来加以明示。假如，我们有一块布，用肉眼观察这就是一块布，可以用来做衣服御寒。但如果我们把这块布拆开来看，就变成了一堆线。当我们面对这一堆线的时候，刚才那块布去哪里了呢？这时，我们就应该思维，刚才我们肉眼看见的是否根本就未曾存在过呢？或者拆之前有布、拆之后布就消失了呢？如果说从未有过布，那么，我们平日里买来做衣服的材料，不是布是什么？如果说拆之前有布、拆之后就没有，那么请问，布去了哪儿？请大家注意，这些问题是需要我们认真思维的，并不是某一个教派的主张或说法，而是关系到一个非常重要的命题。

下面，我们继续一拆到底，来探究一下布的本性到底是什么。

布拆了以后，通过观察，我们得出结论，布是由线组成的；再把其中的一根线拆开，又得出一个结论，线又由更细微的线、丝或羊毛组成。

又请问：这根被拆的线去了哪里？它存在过吗？如果不存在，那拆之前我们看见的是什么？构成布的又是什么？如果拆之前存在，拆之后就消失了吗？消失到哪儿去了呢？……这样先有后无，难道不是像彩虹一般如梦如幻吗?

我们再接下来看拆剩的这一堆羊毛。对于我们的肉眼而言，一根细羊毛已经是观察的极限了，但还可以把这根羊毛切成很多犹如微尘

般大小的段落。这其中的一份，已经不能称之为羊毛了。把微尘般的段落再往下分，直到尽头不能再分（即变成空性）为止，剩下的是什么呢？请注意，最后的结果是最关键的。将这极小的微尘一分再分，可以无边无际地分下去吗？或者分到一定时候，就分不下去了呢？有人说，一直分到最小的微尘就不能再分了；又有人说，可以无边无际地分下去。我们认为此两种观点都是错误的，请问，这个“最小微尘”为什么“不能再分”了呢？

我们知道六方的概念是东、南、西、北、上、下。那么，比发尖还细上千万倍的微尘，有东、南、西、北、上、下吗？答案是肯定的。既然如此，那就表示还存在着更细微的六方，东方的东、南、西、北、上、下，东方的东方也可以有东、南、西、北、上、下……以此类推，六方的状况都一样，都可以分下去，到这个微尘不存在为止。

同样，如果一秒的时间也可以被无穷无际地一分再分，这一秒就会无始无终，永远走不完；那一分钟就更长了，还有小时……对于我们而言，就不会存在白天和夜晚的分别了。对于物质世界的人而言，一秒钟是一个绝对的概念；而在其他时空中就不尽然了。比如说，一毛钱可以分成十分钱，我们从第一分钱开始，用到第十分就完了，这是数得清的。而从时间上来说，一小时由六十分钟组成，一分钟有六十秒，而每一秒中所含括的数字是无法用数量来形容的，它们就像苍穹中的星星，不计其数。如此说来，过了一夜、两夜……百夜、千夜，仍然没走出这一秒。这一秒是用不完的，因为它无始无终、没有穷尽。所以，这一秒钟对于我们而言，是永远的一秒钟。我们此时在这儿相聚，在这一秒钟里；过一会儿，你们到别的地方去了，仍然在一秒钟里，这是肯定的。如果你们离开时，一秒钟就过去了，那还叫什么无穷无际呢？所以，明天仍然是昨天的一秒钟，这样就失去了所有的时

间概念。

这是从时间上来分析的，我们再从物质上来分析。请问：我手里这块手表是由多少个微尘组成的呢？如果说是无限的，那这一栋房子呢？也由无数的微尘组成。同样由无数微尘组成，为什么手表和房子在体积和重量上会呈现出如此大的差别呢？请注意，我们这里说的微尘是一个单位，无论是手表或房子，所提及的微尘都是同一个单位。就好比我们平时用的计量单位“克”，不论东西的体积大小，重量都是用这一个单位来衡量，这样，才能使不同的东西在重量上有一个共同的标准。

同样，无论是房子里的微尘或手表里的微尘，大小也应该是一样的。我们知道十粒大米的体积比五粒大米的体积大，是因为大米的数量不同；那为什么同样含有无数的微尘，房子比手表大那么多呢？不同的大小是从哪儿来的呢？我们吃饭的时候，饭也应该有无数的微尘，那么这一碗饭就应该永远也吃不完。有人会说，胃口也是无限的。如果胃口无限的话，我们就会永远也吃不饱，而事实并不是这样的。可见，如果用无边际的微尘来衡量事物的话，一根毫毛和一栋房子一样，都含有无数的微尘。那么，显现中毫毛和房子在体积和重量上的差距就不成立了。

转过头来，我们用有边际的概念来试试。有边际中所指的“边际”在哪儿呢？正如我们前面所述，东里还有东南西北，北里还有东南西北，这样分下去，恐怕不能分的那个边际，只有靠我们的意识人为地加以规定。而事实上，一个物质，由于它的总量是一定的，所以它是越分越小，直至达到微尘这样的极限。而所谓“分不完”的概念，是由于我们人的意识是无限的，只要我们任意识去无休止地思维，就永远可分。但是，手表体积是有限的，它越分越小，直到到达一个不能

再分，再分就消失、失踪的地步。就像佛经上说的："微尘是没有形状和颜色的，至少无法用我们现在看到的形状和颜色来说明。"现在科学家发现的波粒二相性的"波"，其实也不过是个很粗的概念。我们所谓最小"不可分"的概念，是指如果再分就消失了的状态。

每一粒微尘都会如此消失，消失之后的状况是一片虚空，这叫做单空，是最浅的空性。它们明明是如此的空洞无物，但我们的眼里却确实存在着一切，这叫缘起性空。总之，在一个有限的范围内，物质就会有分尽的时候，不可能永远分不完，只是时间的关系。所谓的分完就是空性。

一般的人，如果你想使用一张桌子，就不要去做什么观察思维，只需使用就行了。如果你要去观察——桌子由木板构成，木板又再往下分，一直分到最后，你就将得不到桌子——桌子被分完了，就像前面的车子和房子一样，被我们一分再分，就"失踪了"。

由此理推及世界、宇宙，如果我们想清楚地了解其真相，就用以上的方法去思维，观察到最后，会发现一切都像天空一样，什么都没有。这就是月称菩萨的观点。他曾经说过，如果你要获得事物，便不要去观察它，观察之后，你将一无所得，就会"失望"的。

通过上面的分析，我们应该了达，在每天的二十四小时内，我们生活在自己的意识数据所显示的虚幻世界之中。我们以前认为接触到的那些实有的事物是根本不存在的。再向内观察这个所谓的我——皮肤、肌肉、骨骼、内脏……也是由微尘组成的，这个"我"与外境一样，都不是实有的，都是不存在的。眼识至意识的六识或八识也都是空性。

三、证悟空性是通往解脱的必经之路

作为凡夫，如果想继续拥有桌子，就用不着去观察，只需在轮回和因果的取舍上下工夫就足够了，不用再触及其他。这也是“人天乘”的观点。但如果要进一步修习中观或唯识的见解，仅仅拥有“人天乘”或“声闻乘”的见解和修证就显得过于简单了。

世界就是这样，无论是外境还是内心，只要我们不去观察，它们就会存在；一旦用心去观察，就会一无所获。这是物质世界原本具有的自然规律，是它的本质，不是佛祖冥思苦想杜撰出来让我们去观想的。如果这仅仅是规定，那我们就没有任何理由去接受它。如果接受，就是生搬硬套，就是教条。而真理是有根有据、经得起考验、不以人的意志为转移的。

同样，如果你希望有“我”，就切忌去思考关于“是否有‘我’”的问题。因为，如果你去找，就一定得不到“我”。无始以来，在错误观点的指引下，我们以为找到了“我”，从而种下了生死轮回的根。只有空性的观点，即向外不存在一个实有的世界，向内不存在一个实有的“我”，才能真正地帮助我们走向解脱。

于此，我们要奉劝那些希望拥有外境的人，千万不要去观察和思维，就好比，如果你想继续“黄粱美梦”，就不要醒来。一旦你学会观察和思维，就会如同大梦初醒，“失去”梦里的一切！所以，要想圆满世间物质享受的人，就不用去作观察和思维。当然，这样走下去，永远都无法脱离痛苦。

虽然从表面上看，中观或唯识的修行，到最后证悟时，是什么都没得到。其实，我们所要的就是这个“什么也没得到”，这就是证悟空

性。如果在现实生活中，我们丢了一个东西，结果却什么也没找到，就会极其失望。而证悟空性找的就是“什么也没有”。有了这种见解，在修行的过程中，就算没有彻底证悟，至少也能做到对空性有所了解。

四、缘起性空与量子物理

可能有人会自以为是地认为证悟空性的见解和修行是一种教条，是绝对错误的。但是，对于我们前面所讨论的内容，如果是一名公正的学者或科学家，就应该去探究问题的答案。仅仅用宗教或迷信来概括佛教的观点，是欠考虑的。科学家们探索的内涵，具体体现在外在地对物质状态进行研究，比如说，原子、原子核、基本的粒子——电子、中子、质子、光子等。现在他们也想当然地认为分到夸克或亚夸克，就无法再划分了。其实这种结论还是不可靠的。现在，利用先进的粒子加速器，科学家们发现了目前已知的粒子和波。如果以后有了更先进的仪器，他们就会发现新的物质状态。但即使借助于仪器，他们也永远无法证悟心的奥秘。

作为现代人奉其为圭臬的科学，的确对人们意识领域或内心世界的奥秘束手无策。从经典力学飞跃发展到今天对量子力学的研究，对于物质存在状况的每一次研究成果所建立的代名词，在佛的经典中虽然有着不同的称呼，却有着极其相近的定义。但是，量子物理总是将目光停留在基本粒子之上。佛教却认为，没有什么可称得上是基本的粒子，所有粒子都可以分尽变空。因此，佛教已经远远超越了量子力学。然而，同样建立在探究物质世界的基础上，释迦佛祖因抉择了“无我”，而将众生引往解脱；令人遗憾的是，科学却选择了制造核武器等等自取灭亡的道路。若深闭固拒、执迷不悟，而不及早翻然醒悟，

必将咎由自取，将发明科学的人类本身引向毁灭。这是佛教与科学的一个很重要的区别。

五、自证空性，自得解脱

知道了空性，仅仅是种下了善根。但证悟空性不是一句空话，一定要身体力行才有用。证悟空性的修行过程，就是削弱我执的过程。习惯成自然，“我执”渐渐地就会越来越少，而“无我”的智慧就会慢慢增长。这就是走向解脱。仅仅烧烧香、磕磕头，就自以为在修解脱道，那是自欺欺人。要想解脱，就应该像人走路一样，眼睛要看路，两条腿要动。光看不动，遥遥无期；没有眼睛，寸步难行。所谓看，就是要建立空性的见解；所谓动，就是要如理如法地修持空性。修行不是平日里闲来无事时翻翻中观的书，了解一下空性的道理，嘴上空谈着“诸法无我”……知道得再多，只是纸上谈兵，不去亲力亲证，就不能解脱。

佛教是讲缘起的。无论是心还是外境都是因缘和合而成的。我们生生世世身陷轮回，也有身陷轮回的因缘。如果不需要因缘，那岂不成了连佛也会流转轮回？可见，无因不果，无缘不生，凡事产生的背后皆有因缘二字。轮回的因缘中以无明和贪著二者为首。无明，不是什么都不懂，如果是这样，那墙和石头也有无明了。无明是指因不懂真理而执著于某些错误的观点——我执。在此基础上，产生对世间的依恋，即贪著。这样一来，因缘皆俱，必定沉溺轮回。

要脱离生死轮回，就必须精通“无我”。这好比有了一双慧眼，可以看清解脱的通衢大道。接下来，就应该迈步前行，也就是修行。其实，修行“无我”并不难，大家只要去做，个个都可以解脱。只可惜，

知道的人多如牛毛，实践的人却少之又少。我们都自以为是，以文明的现代人自居。何为文明？孰重孰轻？根本辨别不清。在短短的一生中，把最重要的东西视若草芥，弃之不顾，抱着最没有价值的东西辗转于生死轮回。这就是无明，就是颠倒。要知道，对于我们凡夫而言，最重要的就是追求解脱。但是，放生或持咒的解脱行却被我们当成了茶余饭后的一种消遣和摆设。有的人在山上修行才几天，因为洗不了澡，就回家了。请问，解脱和洗澡相比，哪个重要？可见，不是什么外在的因素，正是我们自己不让自己解脱！如果只是这样徒托空言，永远也休想解脱。

有的人常常念叨“加持”二字。佛当然是有加持力的，加持也不是没用的。但释迦佛也曾说过：“自己就是自己的怙主!”说这句话的目的，就是为了告诫我们，自己才是自己的救星！

如果我们不自救，指望别人来拯救，是不可能解脱的。有人说，佛很慈悲，他悲悯众生心切，会救我们出离轮回的。这简直是痴心妄想!

《贤愚经》中有这样一个公案：以前，在僧团中有一位负责僧众后勤工作的僧人。一次，一位施主交给他一个珠宝用以供养僧团，他却私自将珠宝占为己有。后来，僧众知道了此事，就规劝他：要么卖了珠宝，给僧团买粮食；要么将珠宝还给僧团。这位僧人仍然坚持已见，不修正自己的行为。如是因必得如是果。这位僧人为此承受了巨大的苦果——他先后长时沉沦于地狱和旁生道。在释迦佛住世时，他转生为一种有四条腿的鱼类，生活在一个池沼里。一天，释迦佛带领弟子们来到池边，将其投生的前因后果一一宣讲，并告诉弟子们：在我之前的三尊佛，也曾带他们的弟子来到池边，讲这条鱼的身世。而且，在我之后的各尊佛，也将带他们的弟子来到这里，给弟子宣讲同样的内容。但是，贤劫千佛都度不了他。这一切，皆因他自己的业力所致。

只有依靠渴求解脱的心和如理如法地修行，才能救护自己，其他的人是爱莫能助的。譬如，表面上好像是阿弥陀佛在度我们，可是，我们自己必须要真正地发心，真正地断恶修善，痛改前非，竭尽全力地观想、念佛——如是努力地真修实干，才是阿弥陀佛能度我们的因。如果我们什么都不做，那么，阿弥陀佛也不可能度我们。并不是佛无慈悲心或他的慈悲心不平等，而是他没有办法，度不到那些心行都与解脱背道而驰的人。佛只能告诉我们修行的方法，做或不做，全在于自己。如果你不做，佛也无能为力。当我们确实觉得学佛好，想发心好好学佛的时候，无始劫以来的习气，又总让我们抓不住重点，老去追求那些没有价值的东西。如果永远这样，何时才有出期呢？

有的人自命不凡地认为：我听过《上师心滴》或者其他大圆满的法，灌了很多顶，见过那么多的活佛，肯定不修行也很快就会成佛吧。然后就开始守株待兔，以为解脱会自己从天而降，这简直是白日做梦！

能得到大圆满法的灌顶和传承，确实非常殊胜，是我们无数劫以来积累了无量福报才能获得的。若不犯密乘戒律，七世之内会得解脱。但是，请冷静地自我观察：听了大圆满的法以后，我们的习气还存在吗？我们的戒律清净吗？内心有变化吗？其实，有没有变化，一眼就看出来了。就从肉眼可及之处而言，原来感兴趣的，听了法以后，仍然趋之若鹜、乐此不疲；原来不想做的，仍然不闻不问、漠然视之。听了大圆满，听了《上师心滴》以后，仍然不想修行。如此再观照一下，用眼睛看不见的内心，可能还是没什么变化吧！

所以，即使遇到了千载难逢的机会，听到了大圆满的法，如果就因此而得意洋洋，停滞不前，不护持清净的密乘戒律，这种人，就是我们在以前的开示中所讲的，从光明走向黑暗的那种人。我们千万不要掉以轻心！

因为我们是凡夫，所以从无始以来，一切所作所为都是颠倒的。平时不知道行善，即使意识到要行善，等落实到行动上时，已如蜻蜓点水一般。或者只是为了获得一些名闻利养而做一些表面的行善，让行善成为世间法、小乘的法。有的人烧香拜佛，求的就是工作一帆风顺，升官发财；孩子考上大学，光宗耀祖。但这些跟解脱没有关系。要想解脱，就千万不要为了这些而费尽心机、绞尽脑汁，浪费大好的暇满人身。

六、空性的具体修法

如果你想成为名副其实的修行人，就应从现在起，每天至少抽出一个小时，为解脱而修习。具体方法如下：身体呈毗卢七法，首先皈依、发心，然后就进行观察。一般人无我的修法不执著于外境。首先观察身体，并像前面所讲的那样将肉体抉择为空性，这种方法比较简单。然后观察心，心也同样可以抉择为一刹那，这是比较简单的说法。按照中观或密宗的说法就是以心看心，一旦心静下来以后，有时就能看到心其实是不存在的，其本体是空性。

不管是以观察的方法，还是以心看心，就是要深深地体会到，内外是不存在的，本性是空性的。犹如做梦一样，凡夫在梦中，会感觉梦境中的一切都是实有，都是存在的，一旦苏醒，才发现一切都是幻觉。现实的内外器情世间也是同样，如果不观察，它们都是千真万确地实有存在的。如果以上述的方法或其他方法加以观察，就会发现自己一直执著的现实世界，原来就像虚幻的梦境、缥缈的彩虹般根本不存在。揭示了世间万事万物的真相，颠扑不破、亘古不变的真理就是这样的。

如此观察并对无我或空性有了深深的体会以后，保持这种状态，专注于这种状态。本来专注的时间越长越好，但在初期，只能从半分钟、一分钟开始，生起杂念后，又从头开始观察。如此不断循环反复，最后回向菩提。这就是比较简单的空性修法。

如果一开始，就自不量力地高谈阔论关于生圆次第等高层的修法，是没有丝毫实际价值的。只有这种修法才是最踏实、最合适的。只要坚持不懈、持之以恒，通过我们的努力，一段时间以后，我执就会逐渐削弱，贪、嗔、痴、慢等烦恼也会烟消云散。只有这样，才能算得上是一名当之无愧的修行人。

无我的修法（上）

一、总论

（一）概述

为什么要讲人无我和法无我呢？讲“四谛”的时候，提到“道谛”包含了“出离心、菩提心和空性（即证悟空性的智慧）”。出离心和菩提心的修法已经讲过，下一个要讲的就是空性的修法。

本来，在出离心没有修好之前，没有必要讲菩提心的修法；而在菩提心没有修好之前，也没有必要讲空性的修法。也就是说，应该先讲出离心的修法，讲完之后大家去实修；当绝大多数人基本上达到修法标准的时候，再讲菩提心的修法。这样讲一个修一个，是最如法、最踏实的。但是，因为我们没有这么多时间，所以才在很短的时间里讲了许多修法。你们修的时候，不是在一天或一座当中修很多法，而是要先修出离心，在对世俗的贪欲心减少之后，再修菩提心的修法。

当然，具备出离心和菩提心是很好的，但最终还有一个问题，就是证悟空性。我们心的本性，不是现在这样具有贪嗔痴的不清净心识，它的本体是光明的如来藏。我们可以在这个境界当中，获得自由自在。

但是，有一个东西却总是不让我们得到自由。这个东西不在外面，因为外在的任何物质或精神，都不能把我们束缚在轮回当中，都没有办法阻止我们解脱。以前很多的高僧大德在各种逆境里也能活得那么开心、那么自在，他们虽身陷困境，但是，他们的心已经开放，已经获得了自由，这时，身体在哪里都无所谓了。

所以，外在的事物是无法令我们不自由、不自在的，生生世世让我们不自由、不幸福的，就是自己心中的一个细微执著。这个执著把我们的心和轮回，也可以说是肉体，紧紧地连在一起，不让它们分离。死后虽然放弃了这一世的肉身，但是，在下一世，甚至在中阴身的时候都有一个身体。所以，心的本性虽然是光明，我们自己却看不到，从而无法获得解脱。心从无始以来就和我们在一起，但是至今我们对它的本体仍然一无所知，若不了解这一点的话，即使拥有再丰富的世俗知识也没有太大意义。所以，一定要斩断这个始终把我们的身心连在一起的执著。

如同风筝断了线后，就可以在蓝天中自由自在地飞翔一样，当我们用一种手段把这个像钢丝一样连接心与肉体的东西斩断以后，就会像佛和登地以上的菩萨一样，没有生老病死，没有贪嗔痴慢，不受任何烦恼的限制，不受任何身外之物的约束（自利），同时还能更好地利益众生（利他）。度化众生、利乐有情的事业是永远不会停止的，这是我们修行、成佛的唯一目的。

那么，该如何斩断这个连接我们身与心的执著呢？如果它是身外之物，就可以用身外之物斩断它，但它不是，所以，用外在的任何一

种方法、手段都无法触及它。在没有证悟空性之前，这些话有一点不好理解，然而，对于那些对空性稍有了解和体会的人而言，这是很正常的，一点也不神秘。一旦证悟了空性，虽然没有彻底消灭贪嗔痴，但粗大的烦恼会明显减少。

那么，“所断”是什么？就是“我执”。“能断”是什么？就是“证悟”、“智慧”。所断是指要断的对象，能断是指断除的方法、手段。

我们要断除烦恼，首先就要找到烦恼的根源。佛教对出世间的一切法都很讲究因果关系。若要毁灭“果”，就必须找到“因”。只有找到“因”，才能打破、毁坏它。“因”毁坏了，“果”就会自然消失。这是一个非常理性、合理的做法。

有些外道不去打破“我执”，反而通过诸如不穿衣服、长时间不吃饭、烧毁自己身体等方法，来寻求一条脱离轮回的出路、一种精神上的解脱，印度到现在还有这种情况。因为他们没有找到根源，所以方法错了。肉体当然可以毁掉，这很简单。但这只是临时毁坏了“果”，并非从根本上解决它的“因”，“果”随时都有可能再发生。比如，吃一些止痛药可以把痛苦的感觉压下去，但如果病根不除，过一两个小时药效消失后，痛还是会发作的。同样，不解决根本原因是不管用的，所以我们要解决根本问题。

我们要解决的根本问题是否只有佛、菩萨才能做到呢？凡夫是否无法做呢？不是。佛、菩萨已经断掉我执，所以没有必要再断，就像没有必要去杀已经死去的人一样。恰恰是我们这些有执著的凡夫，才需要断掉执著，而且也有办法断。如果所有人肯把世俗间的事务基本上停止（还不是完全停止），然后一心一意投入修行的话，在死亡之前，无论时间长短，肯定能够放下很多执著。

大家也可以想象，如果我们能将以前为生存而投入的时间和精力

用于修行，而且方法无误的话，那么今天我们的执著已经断得差不多了。所以，这是每个人都可以做到的，只是做不做的问题，不是能不能的问题。只要做，是肯定可以做到的。所以，空性的修法是很有必要的。

下面再具体讲一讲，什么在束缚我们，什么可以断掉它。

（二）认识轮回的根源

今天我们为什么做了凡夫，为什么流转轮回呢？这不是人格化的上帝的安排，也不是像某些人说的那么简单——“无因无缘”。对凡夫而言，生命的前后两端——过去世和未来世，是非常模糊的，我们只知道中间的一段——现世的几十年而已。生命的起源和归宿是一般人不容易了解的事情。正因为这样，虽然有很多教派或个人就此问题创立了常见、断见等种种观点，但是，没有一人能真正说清生命的真相。只有佛陀才能够清楚明白地揭示出生命的源头和归宿究竟是什么。

是什么将我们束缚于轮回中的呢？

我们不是自愿流转轮回的。我曾讲过，有些人在催眠的时候，说自己是故意来到这个世界上的。他们也许真有这样的感觉，也许是在胡说。但无论如何，这都应该是自己的幻觉，是不太可能的。实际上，除了那些度化众生的菩萨以外，没有一个人在临终时有主宰自己来世去向的能力。我们一直都是毫无目的地漂泊于轮回当中，没有任何自由可言。

也没有一种外在之物在束缚我们。人们总是以为，是外在的事物约束了我，为了生活我必须去工作挣钱，如果不做这些事情，就没法生存。之所以这样认为，其原因也很简单，因为大家都在这样做，所以我也要这样做。其实，在这个世界上，没有一件世事是必须要做的，

放下了也就放下了，只是我们认为这些事是肯定要做的，才会始终放不下。

但是，有一样东西始终迫使我们漂泊于轮回当中。它，就是我执，这个我执不是身外之物。

有了我执，就有了贪嗔痴。我们经常生起的贪心、嗔心、痴心、慢心、嫉妒心，都来源于我执。假如没有这样的我执，有没有可能产生贪心，有没有可能产生嗔恨心呢？不可能的！

所有烦恼的根源就是我执。同样，外境也不是独立的，而是内心的产物。

关于外境和心、物质和精神的关系，有种种学说。一些人说外境是心的产物，另一些人却说精神是物质的产物。实际上，这个问题所涉及的方方面面，根本不在我们普通人的眼、耳、鼻、舌、身、意的范围之内。虽然古往今来的学者，对于这个问题曾有过各种各样的认识，下过许多定义，但是其中绝大多数都是错误的。因为问题本身，已经超越了普通人感官、意识的范围，他们也没有能力去辨别清楚。

其关系到底是什么样的呢？并非精神是物质的产物，而是物质是精神的产物。这一点是有办法证明的，不仅有理论可以证明，还有许多前辈修行者亲身经历的种种实实在在的事例可以证明。

若外境是心的现象，“心”是什么呢？在世俗谛，从凡夫的角度看，“心”是万法的根源；从空性的角度去观察，则“外境”不可得，“心”亦不可得。既然“心”与“外境”都不可得，我们又为何流转轮回呢？因为，内心有了执著以后，这个执著首先可以建立外面的山河大地，然后可以让所有的人迷惑颠倒、不能证悟。这是心染污后的一种能力，而非心的本性的能力。

现在我们知道，一切烦恼和外境的根源是“心”。“心”又有很多

种，如心的本性光明，还有心突然产生的执著，其中，谁是轮回的根源呢？心的本性光明不是轮回的根源，只有心的执著才是轮回的根源。心的执著为何是轮回的根源呢？因为，刚才已清楚地看到，贪嗔痴是从我执产生的。虽然我们不清楚外境是如何从心产生的，但可以通过推理的方法，来抉择外境就是心的一种现象。总之，一切好与不好的现象，都是心的执著。

所谓“心的执著”只有两种：“人我执”和“法我执”。所有的执著都包含于其中，除此之外没有第三种执著。所以，轮回的根源就是“人我执”和“法我执”。

从无始至今，正是这两种因缘将每一个人束缚在轮回当中。在这个世界上，无论是默默无闻的普通人也好，还是功绩卓著的伟人也好，所有的人都受制于它们，都被它们所统治。它们是统治者，我们就像它们的奴隶一样。

那么，它们究竟是怎样的呢？“人我执”不是身外的东西。每一个人都认为有一个“我”的存在，执著“我”就是肉体或者肉体和精神的综合体。这不是父母教的，不是老师教的，也不是自学来的，而是一种天生具备的执著，这种执著叫“人我执”。那“法我执”又是什么呢？就是除了自身的五蕴之外，把一切身外之物（如山河大地、房屋桥梁、金钱等）执著为实有，都叫“法我执”。

例如：认为金钱是实在的，心里就产生了“法我执”；认为“我”是存在的，就产生了“人我执”。既然“我”存在，“金钱”也存在，于是心里就冒出一个念头：“我”要去挣“钱”。对此，我们要扪心自问：我是如何看待金钱、名利的？我是如何看待我自己的呢？金钱、名利，没有一个凡夫不喜欢，只是喜欢的程度不一样而已。“人我执”，每一个凡夫都有，而且非常浓厚。这就是我们的答案。那么，挣

钱的目的是什么呢？就是为了享受世间的一些感官刺激，即所谓的快乐和幸福。如果能够体会和证悟身外的金钱、我自己以及感官的刺激全部是如梦如幻的，能够看透这些都是空性的，我们有没有可能去追求所谓的幸福快乐、去争权夺利呢？那是不可能的。争什么权?！夺什么利?！都是空性的。

还有一点要注意的，就是要把世俗谛和胜义谛分得清清楚楚，否则很多人会对空性产生误解。因为曾经详谈过二谛的问题，在此无须赘言。

（三）为何要破“人我执”和“法我执”

了解为什么要破“人我执”和“法我执”十分重要。因为轮回的根源就是“人我执”和“法我执”。有些人虽然不愿意受痛苦，但也不愿意脱离轮回，只希望在流转的过程中生生世世享受人天福报，那么，这种人不需要断除这两种执著。可是，如果我们不愿意再流转轮回，希望了脱生老病死的痛苦、从轮回中解脱，就一定要推翻这两个执著，否则解脱无望。

（四）如何推翻两种执著

从出离心生起的第二刹那起，我们就开始与轮回分手，这时还没有能力推翻轮回，因为脱离轮回的条件之一是证悟空性。若想飞速地推翻轮回，就要学密，特别要学大手印、大圆满之类的法。学显宗同样能够了脱生死，但没有那么快。通过比较显、密经典和显、密修行人的进步速度，就可以看出这个差别。但是，对一般人而言，首先要用中观的推理方法来抉择空性，然后再去听闻、修习大圆满。到那时，这些中观的修法会对证悟大有裨益。所以，我们要推翻自己的执著，

先要依靠中观的修法，最终要依靠密宗的修法。

（五）宣讲中观的殊胜并劝导修习中观

以中观的推理方法虽然能够抉择一切法是空性的，但实际的效果却要依修行的深度而定。

不过从另一个角度来看，仅仅听闻而不修习中观，也是很有意义的。这是为什么呢？《般若波罗蜜多经》中讲过，任何一个人在对空性稍有了解后，其轮回的相续就会因此而受到破坏。因为轮回的相续已经被破坏，所以对他而言，虽然轮回没有立即停止，但其不断向前的能力已经被取消，他的轮回就不会再延续很长时间了。从这方面讲，无论修或不修，只要听到“空性”，就有很大的收获和利益。

佛在《般若波罗蜜多经》里讲了几种比喻，我记得的有两种。一个比喻是：古时候，印度有些商人要到海岛上取宝，他们大多是从远离海洋的内陆出发的。商人们从内陆出发后，当高山开始逐渐远去、消失不见、一切都变成平原的时候，就说明已经接近了海洋（当然，这是指一些特定的地方，不是所有地方）。另外一个比喻是：有一个人在原始森林里迷了路，徘徊良久后遇到一些牧童，这说明他已经接近了森林的边缘，因为放牧人只会在森林的边缘，而不可能到森林的深处。同样，任何一个人听到空性，听到般若波罗蜜多，就像临近海洋时望见平原、在森林中遇到牧童一样，这说明此人已经接近了轮回的边缘。所以，从这个角度来看，听到空性即使没有证悟，也有很大作用。

但是，如果从实际修持的角度来说，仅仅听闻而不修习，起不了太大作用，所以一定要修。修之前需要证悟，但这不是指大圆满等密宗的证悟，纯粹是一种中观的证悟。通过逻辑推理、通过理论，对空

性有了非常深刻的体会，叫做中观的证悟。这对于在家人也好，出家人也好，都很重要。要证悟这样的空性是否一定要出家呢？不是。无论在家、出家，无论男、女、老、少，谁都可能证悟。只要能先证悟，再通过修行，就可以推翻“我执”。

如果不推翻“我执”，它就有很强的控制力，让我们生生世世流转于轮回。人们认为世间最可怕的伤害就是害命，其实，这只是结束了一种临时的生活——这一世的性命而已，却无法使人下地狱。我们经常害怕鬼或者魔，其实，它们只能暂时使人生生病而已，也无法让人下地狱。但是，如果不和这两种执著作斗争，它们就会非常有力，会生生世世害我们，令我们堕入三涂。现在，如果肯反过来去推翻它，它就是软弱的，没有能力的。为什么没有能力呢？因为它所有的出发点都是没有根据、没有理由的，所以很容易推翻它。可是，这两种执著在我们的心中生存了那么长时间，如果不去观察它的过失和不足之处，即使再没有理由，它仍然会继续存在下去。现在回头观察的时候，就很容易发现它是错误的，既然知道是错误，就容易断除它。

理论上，我们的执著是没有根据，应该很容易断除的；但实际上，要通过修习中观，而彻底推翻“我执”也并非易事，需要经过一个漫长的过程。因为，“我执”虽然无凭无据，却是我们无始以来的串习，要彻底推翻它，确实不太容易。

总之，认识流转轮回的根源相当重要。我们来此世界，不是自愿的，也非造物主的安排，而是一种强有力的势力安排我们在这个轮回中漂荡，这就是“人我执”和“法我执”。现在是我们起而推翻这两个执著的时候了，这是非常重要的。

二、“人无我”的具体修法

（一）人我的概念

世俗人简单地认为，“人”是由精神和肉体构成的。佛教又把肉体和精神分成“五蕴”。所谓“蕴”，就是集合、堆积在一起的意思。也就是说，精神和肉体又可分成五个种族，这五种不同的成分叫做“五蕴”。所谓“人我”，是指对五蕴或者精神与肉体的一种先天性的“我执”。“我”是谁呢？我们会指着自己的身体说：“这是我。”比如，头疼的时候会说“我疼”，脚疼的时候也说“我疼”，无论身体的哪一个部位感觉疼痛，我们都会说“我的头（或脚等）疼”或说“我疼”，其中都有一个“我”字。我们不仅嘴上讲了“我”字，心里也是这样想的。因为心里这样想，嘴里才这样说。

那么，“人我”的范围是什么？“人我”的范围就是精神和肉体。我们从来不把外物认作“我”，从来不把房子、汽车以及各种生活用品当作“我”，只认为此精神和肉体是“我”。有些人认为，死亡的时候会放弃这个身体，所以身体不是“我”，但精神会永远延续下去，所以精神是“我”。

（二）观察人我的推理方法

该如何观察“人我”呢？我们依据的，是龙树菩萨的《中论》和月称菩萨的《入中论》。龙树菩萨通过五种逻辑，来抉择以上观点是错误的。月称菩萨在此基础上又添加了另外两种推理方法，总共有七种推理方法。这七种推理的方法，在中观里叫做“七相木车因”。之所

以称作“木车”，是因为古代只有牛马拉的木车，没有现代的汽车、火车。为何以木车作比喻呢？因为它的构造和我们人是相似的。木车也像汽车一样，是由很多配件组成的。同样，我们的色身也是由皮肤、骨骼、肌肉、液体等等“配件”组成的。所以，包括机械唯物主义也说，人就像一部机器一样。虽然他们不了解人的精神层面，但仅就肉体的某些部分而言，他们说的也没有错。“因”是逻辑、道理的意思。七相木车因，即七种木车的道理。因为我们现在对汽车最了解，说七相汽车因才是最合适的。从汽车的比喻，我们就可以看清楚“我”到底是什么。（因为很多人对五蕴的内涵不了解，故这里只讲精神和肉体。）

首先，观察“我”是精神、肉体，还是它们的“综合体”。很多人会说，“我”是精神和肉体的“综合体”。此刻，当我们反观时会发现，如果只承认肉体是“我”，就会有很多问题，是不对的；如果承认肉体不是“我”、只有精神是“我”也不对，因为我们在头疼的时候，会说“我疼”。所以，很多人承许它们的“综合体”是“我”。

再进一步观察：什么叫做“综合体”呢？能不能在汽车上找到一个汽车的“综合体”呢？实际上，把所有的汽车零件组装起来放在一边，就是所谓的“综合体”。但是，在“综合体”存在的同时，除了这些配件以外，谁能找出一个“综合体”呢？找不出来。组装后的每一个配件与它们在组装前分散时一模一样，一个不多，一个不少，把这些配件一一拆下后，在每一个配件上都找不到一个“综合体”。所以，所谓的“综合体”，就是一种错误的观点，它是引人误入迷途的根源。

七种因中的第一因，是抉择“我”与“五蕴”，或者“我”与“肉体和精神”非一体。

我们往往认为，“我”与“肉体和精神”是一体，“肉体和精神”就是“我”，除了“肉体和精神”以外，不会有一个单独的“我”。

这时，我们可以依次分解观察。首先分解肉体。人的身体至少可以分成五个部分：头、两只手、两只脚。那么，这五个当中谁是“我”呢？若头是“我”，当然不对！因为如果只有一个大脑，其他什么也没有的话，谁会说这是“我”呢？这只是一个头颅而已，不叫人。如果手、脚是“我”，也是错的。因为截肢的时候，可以不要左手或右手甚至双手，也可以不要双脚，但截肢者还是活下来了，还是认为有“我”的存在。在人体的每一个器官上，作同样的观察，也都找不到一个“我”。（你们回去观察一下，能不能找到“我”。佛教里没有教条，观察时没有任何限制和规定。）所以，在肉体上根本就找不到“我”。原来，我们认为有一个血肉及骨骼、皮肤等的综合体是“我”；这样分解以后，我们却找不到一个“综合体”，更找不到一个“我”。

还有一个希望，在精神上能否找到“我”呢？精神本身是看不见摸不着的。眼睛能够看到精神吗？耳朵能够听到精神吗？不能。只有精神自己可以看见自己。可是，通过观察可以了知，精神是一刹那一刹那生灭的。就像电影胶片一样，在一秒钟里有二十四帧画面通过镜头，一帧一帧是分开的，不是一体的。但是，一帧的时间太短了，所以分不清二十四幅图像的变化，看上去人物的举手投足就和普通人一模一样。又如，电脑的屏幕，一秒钟至少有五十次的扫描，但这些是肉眼看不见的，因为变化太快了，所以就引起了眼睛的幻觉。同样，我们可以推理出心或精神就是这样一刹那一刹那生灭的。

假如抓住现在的这一个刹那，在这一刹那之前，已经发生过的一系列刹那，现在是否还存在呢？这些都已经毁灭了，已经不存在于这个三千大千世界中了，而且也根本不存在于任何一个时空里，它们已经彻底消失了。如果“过去”仍然存在于某一时空中，还有可能回去，但是，它已经不存在了。另外，现在的这一刹那之后、尚未发生的一

系列刹那，当前是否正存在于另一个时空中，如同还未上台表演节目的演员，正在后台准备出场呢？不是这样的。小乘最低的分别说一切有部有一些这样的观点，但这是错误的，其上的教派（如中观派等）都不承认。

那么，现在所谓的“我”和“我”的精神就是一刹那而已。可是，我们一直以为“我”（或“精神”）是延续的，过去世的“我”，现世的“我”，来生的“我”……从来不认为“我”就是一刹那。这一刹那和我们的执著是相违的，即使存在一刹那，我们也不承认一刹那是“我”。可是，再继续观察，连这个“一刹那”也是不存在的。

最后，我们就抓不到任何一个东西，外面的物质也好，里面的精神也好，或者从分解的角度看，或者从过去、现在、未来的角度看，分析到底，一个一个全都消失了。既然肉体和精神都消失了，难道同它们一体的“我”不会随着它们一起消失吗？

还有一种观察的方法。就肉体而言，它可以分成五个部分。平时人们认为只有一个“我”，不会有很多个“我”，所以，不可能五个都是“我”。如果我们选择其中一个是“我”，其他的不是，可四肢及头都同样是“我”的身体，为什么只有一个是“我”，而其他不是“我”呢？这也没有理由。所以，我们拿不出一个答案。

是不是因为我们太笨了呢？恰恰相反，现在我们开始变得聪明了。没有的东西，当然拿不出来！对存在的事物一无所知，才叫愚笨；对不存在的事物能如实地认识，这叫做智慧，而非愚笨。此前，把没有的当作有，才是最愚昧的。在中观里，还有很多推理的方法，这里暂时不讲。这是七种因的第一个：抉择“我”和“五蕴”非一体。

第二个因，是抉择“我”和“五蕴”非异体。异体就是单独存在的意思，这显然不合理。“我”是不可能像这个桌子一样地在精神和

肉体以外单独存在的。如果在精神和肉体上没有“我”的话，我们更不认为在其他地方有“我”的存在。

第三个因，是抉择“我”并非依止于“五蕴”。“我”是否像人坐在车里一样地依止“五蕴”呢？经书里将这种依止比作“狮子坐在森林当中”，“我”是否就坐在“五蕴”当中呢？也不是。因为除了精神和肉体以外根本就找不到一个“我”，这是实实在在的。还有，所谓五蕴或者所谓的肉体和精神是可以分解的，在分解后的每一个成分里都找不到“我”。所以，“我”并不依止于“五蕴”。

第四个因，是抉择“五蕴”并非依止于“我”。佛经中将这种依止喻为“山上生长的树木依靠山而存在”。那么，“五蕴”是否依止“我”而存在呢？也不是。因为，依照前面的思维方法，根本找不到“我”的存在，也不知道“我”在哪里。所以，“五蕴”并不依止于“我”。

第五个因，是抉择“五蕴”与“我”相互并不具备。所谓具备，就如同现在我具备这本书（我手里拿着的这本书）一样，是不是“我”具备“五蕴”，或者“五蕴”具备“我”呢？不是。如果“我”能够成立，则可以这样认为，但是，因为我们根本无法找到“我”的存在，那又怎能相互具备呢？

所以，“我”与“五蕴”既不是一体，也不是异体；既不是相互依止的关系，也不是相互具备的关系。最后，月称菩萨又加了两个因，即第六个因和第七个因。

第六个因，是抉择人体的总形不是“我”。例如，虽然汽车在所有的零件都拆下后就不叫汽车了，但如果各个零件处在一些特殊的位置，如轮子在下面，车框在外面，里面的所有零件也各就其位，就产生了一个新的总形。人也是这样，虽然分解后的每一个部分都不是“我”，但是，如果头在最上面，两侧是双手，胸部腹部在中间，最下面是双

脚，就产生了一个身体的总形。这个形状应该是“我”，有人这样认为。下面破斥：

什么是所谓的总形呢？头有头的形状，手有手的形状，你说这些肢体的形状是“我”，还是所有器官组合起来的新总形是“我”呢？我们会否认头的形状是“我”，而认为所有器官组成的一个共同总形状是“我”。那么，什么是所谓的“共同总形状”呢？除了头、手、脚等的形状以外，还存在一个共同总形状吗？还是头的形状 + 手的形状 + 脚的形状 +……叫做“共同总形状”？这样观察后发现，除了每个器官的形状外，再没有别的总形状了。比如说，汽车的车轮是圆的，它组装前是圆的，组装后也是圆的。所有的零件以前是什么样子，组装后还是什么样子，这上面没有产生任何新的东西。所以，从这个总形状上也找不出汽车或“我”。

第七个因，是抉择它们的组合体（综合体）不是“我”。月称菩萨对此驳斥说，如果组合体是“我”，那就把车上的所有零件都拆下来堆积在一起，这个是不是“车”呢？当然不是，只是一大堆零件、一大堆铁，而不叫“汽车”！同样，我们人的肉体或精神在分解后，也仅是一堆肉或者骨骼，就不叫人了。

（三）观修的次第

这样观察以后，不知道你们怎么认为，我虽然是没有修行、有烦恼的人，但作为专门学习佛法的出家人，多少年来，我在这个问题上，曾不止一次两次地听闻、思考和辩论，通过种种方法去寻找，却从来没有找到过“我”的存在；而且很清楚地看到，在五蕴上，从来是不存在“我”的。不过，这只是书面上的理解，而不是修行的证悟。现在你们找一找，看看该如何回答。

在刚刚开始思维的时候，可能会有找到的希望，但是越观察越失望，越找不出来。这时，我们该怎么办呢？

打坐前后的方法，在以前的开示里讲过，我们静下来开始修“人无我”的时候，不是依照禅宗所讲的什么都不执著，我们还没有达到这个境界，而是要通过语言最后到达“不可言”的境界，通过思维最后到达“不可思”的境界。如果刚刚开始修行，就抱着“不执著”这句话不放，那就不要修行了。

现在内地有些出家人或居士认为，放生等善行都是执著，所以不能做。虽然从最高境界的角度来看，他们说得没错，但在凡夫的境界当中，一切都是执著，哪有不执著的呢？若凡是执著的都不能做，那么学佛、皈依、发菩提心、念咒、六度、四摄、五戒统统都是执著，难道都要放下吗？世间不学佛的人就更执著。作为凡夫，即使是“一了百了”，也无法做到“不执著”。所以这些都是不对的，修行是非常讲究次第的，这些次第千万不能乱了。

对初学者而言，首先要执著，特别要执著出离心和菩提心等善法；因为有了这些执著，就可以成功地走上解脱道并推翻“我执”。就像用香皂洗脸一样，虽然最后连香皂也要冲洗干净，但首先必须要用它来洗净污垢。同样的，首先可以有执著，以执著去推翻执著。若一开始就不执著，那就是大错误。所以，静下来修“人无我”时，不是像禅宗讲的什么都不想，而是要观察思维。（我这样说不是反对禅宗，禅宗不可思议的境界，不是我们现在可以企及的，而是以后要达到的目标。）

该如何思维呢？静下来后，就观察“我”在哪里，方法是七相木车因。这样反复地观察、思维，最后深深体会到“无我”。就像我们找东西一样：在屋里没有灯光的时候去寻找一件东西，却没有找到，这时谁也不敢说屋内没有这件东西；若在灯光下仍然没有找到，我们就

敢说屋里根本不存在这件东西。我们以智慧之光去寻找“我”，反反复复地思维，最后不但不能找到“我”，而且会发现原来根本就不存在“我”。

当深深体会到“我”不存在的时候，就不再继续思维，把心放下来，安住在这个无我的信念或感受当中，持续一分钟、三分钟、五分钟……越长越好。在早期，它不会延续很长时间，只有几秒钟而已。在这个体会消失后，又从头开始思维，再一次深深体会到“我”是不存在的。这如同在有光线的地方看书，书上有的和没有的都会看得一清二楚一样。这种“不存在我”的深刻感受，就叫证悟无我，这是一个初步的证悟。

有时思维累了不想思维，就既不思善也不思恶，让心平静下来，这叫休息。然后再去观察，最后得到的，是“不存在我”的体会，让心再次专注在这个空性当中，这叫做修无我。

你们是不是认为这太简单了？是不是认为修空性还有更好的方法？有，那就是大圆满等密法。但是，现在修大圆满的机缘还不一定成熟。我们还是要先修出离心和菩提心，然后暂时修此“人无我”的修法，修得差不多了，再将范围扩大，或者换成更有力的修法。这样，就可以逐渐靠近密宗了。以上所讲的“人无我”修法，全部是显宗中观的方法，还没有涉及密宗修法。希望大家能刻苦精进。

无我的修法（下）

三、法无我的具体修法

（一）什么是法我

要精通“法无我”，首先要了解什么是“法我”。“法”是何意呢？本来，轮回和涅槃的一切所知都叫做“法”，但在“人我”和“法我”分开以后，“法”的范围就缩小了一点。除了“自我”和“我所有见”(执著属于我的东西）以外的所有的有为法和无为法叫做“法”。“我”是什么意思呢？“人我”的“我”可解释为“自我”或“自己”。而“法我”的“我”不是此意，是“实在”、“实有”的意思。

在中观里有纷繁复杂的断除“法我”的具体方法，此处舍去复杂的，而只讲最具体的。

（二）证悟法无我（空性）的方法

所谓“最具体的”，是指从三个角度进行的推理：第一是观察“因”（指因果的“因”），抉择“不生”；第二是观察物质的本体，抉择“不住”；第三是观察“果”，抉择“不灭”。这样从三个角度进行观察以后，得到什么结论呢？就是“不生、不住、不灭”，这是三个关键的问题。

佛陀的《般若波罗蜜多经》和龙树菩萨的中观六论等经论告诉我们，诸法“不生”、“不住”、“不灭”。而我们却认为万事万物，包括人或者外界的山河大地，都是首先有产生的阶段，之后有存在的阶段，最终有消亡的阶段，即“有生”、“有住”、“有灭”，因此认为一切法都是存在的、实有的。

这是常人的观点，极其简单。他的证据来自于自身的眼耳鼻舌身，对于自己的眼耳鼻舌身所看到的、听到的、嗅到的……就判断它存在。比如，当眼睛看到蝉的诞生、生长变化直至死亡的时候，我们就说：“蝉有生、有住、有灭。”又如，当敲击或吹奏某一乐器时，耳识就感觉到一种声音的产生；这种声音持续一分钟也好、一小时也好，都认为它仍然存在，这是住的阶段；最后它停止的时候，又认为这种声音消失了。实际上，外面存不存在这样一种声音呢？我们凡夫认为存在。因为我们听见了或者通过仪器看到了声波，这就是证据，除此之外再没有其他的证据。而这些证据都来自于耳识和眼识。因为我们相信自己的耳朵和眼睛，认为它们是不会有幻觉的，一切都是它们说了算——它们听到、看到，就认为有；它们没有听到、看到，就认为没有。这是常人的逻辑，也就是我们的基本逻辑，也就是全人类、全部生命的简单逻辑。如果眼耳鼻舌身有错，要用怎样的办法来挽救呢？

没法挽救。这时，即便使用最精密、最先进的仪器，还是需要用眼睛去观察。没有了眼耳鼻舌身，就没有办法认识事物。因为，一切的证据都来自于眼耳鼻舌身，假如它们有错的话，我们就毫无办法了。这就是常人的观点。

佛的般若波罗蜜多的观点是什么呢？虽然佛理解常人的观点，但是佛的观点已经超越了常人。佛说过，我不与世俗人争论，但世俗人会与我争论。这句话的意思是：世俗人看到的，佛也不说他们没有看到，他们是看到了，从世俗人眼睛的角度，佛可以理解这些存在的东西。但是，他们所看到的，并不一定存在；他们觉得不存在的，也不一定不存在。

如前所讲，我们认为一切有为法都是有生有灭的，而证据则来自于我们自己的眼耳鼻舌身，即使是上师或佛陀的教言，也要通过耳朵才能听闻，不然如何闻法呢？总而言之，如果不靠眼耳鼻舌身，我们是没有办法辨别事物存在或不存在的。而现在，我们却要通过佛的推理方法来推理观察。

（三）抉择法无我的逻辑

1. 从因的角度去观察，抉择不生

从因的角度推理，叫做“破自他生因”。“破自他生”是指破除“自生”和“他生”，这种推理的逻辑叫做“因”。破自他生因也叫做金刚屑因。这种逻辑是如何推理的呢？

首先，要观察有无“自生”的可能。这是不可能的！平时，我们也不认为诸法是“自生”的。在外道中，有“自生”的观点，他们的依据是一个比喻：从太阳落山到第二天天明之前，虽然看不见太阳，但是，不是太阳不存在，太阳是存在的。他们认为，同样，在稻芽没

有产生之前，仅仅是看不见稻芽而已，实际上它也是存在的。这是部分外道的观点，常人不这么认为，故也无须特别去破，这里主要是破“他生”。

很多人认为，“他生”是正确的。例如，我们认为稻种和稻芽是两种不同的物质，所以，稻芽是“他生”的。下面我们来仔细地观察一下，观察时同样没有教条可循。前面曾经讲过，佛教里没有教条。所谓教条，是指对于一个教派的观点和教义，不管是对是错，都要去相信。但佛教并不是这样的。那我们该如何观察呢？

如果诸法是“他生”的，就有一个明显的漏洞。例如，稻芽如果是因稻种而生的，那么它们的存在是同时的，还是有先有后呢？

如果是同时存在，就不对了。因为，这意味着因、果同时存在，即因存在时果也存在，果存在时因也存在。既然因存在的时候果（自己）已经成立了，因还须对果起什么作用吗？实际上，这个因是没有用的，即稻芽不因稻种而生。这种逻辑，我想大家都能够理解。

“同时存在”的概念是什么？即是指两个事物不是相互观待的，而是独自成立。若因和果是同时存在的，它们之间就根本不可能有因果的联系。“因”根本没有给“果”带来什么影响，怎么会是它的因呢？我们从小到大一直认为，有因有缘才有果。所以，因果同时存在是不对的。

不过，很少有人觉得因果是同时存在的，大多数人的观点是：明年长出来的稻芽，在今年的稻种上是不存在的，只有当温度、湿度等所有的条件具备以后，才会产生一个以前不存在的新稻芽。这是宏观世界中常人很粗陋的观点，而微观世界已经超越了常人的概念。当我们在微观世界中去观察时，会发现微观世界中的所有物质都是一刹那一刹那地生灭：第二刹那时，第一刹那已经不存在了；而第一刹那时，

第二刹那还没有诞生。那么，所有的物质的存在都仅仅是一个刹那而已。

这一点，很多学物理的人都知道。量子物理中的测不准原理就是来自于此。测不准原理是指：对于一个非常小的粒子来说，它的速度和位置是无法同时测量的。如果它的位置可以确定，它的速度就无法测量；如果它的速度能够测量，它的位置又无法确定。因为，速度 = 距离 ÷ 时间，而距离 = 终点位置 − 起点位置，时间 = 终止时间 − 起始时间；可是，粒子没有时间的相续，仅仅是一刹那地存在，它的速度自然也就无法测量了。量子物理已经比较接近佛教的有些观点了，但佛教所讲更加细致入微。

在这样的微观世界中，所有的物质都是一刹那地存在。如果认为，在第一个刹那所有的“因”（条件）都具备以后，于第二个刹那“果”才产生，就意味着：在第一个刹那所有的条件，如温度、湿度、种子、土壤等都具足时，“果”还不存在；当第二个刹那“果”产生、存在的时候，所有的“因”却早已消失不在了，它们从来没有见过面。那么，“因”是怎样把它的“果”产生出来的呢？“因”存在时，假如“果”也存在，“因”就可能给“果”带来一些影响、起到一些作用。但是，在“果”根本不存在的情况下，“因”又能影响谁、作用谁呢？仔细想想，“因”存在时，“果”就像虚空一样，“因”能对虚空起作用吗？不可能的！同样，既然“因”“果”的存在不可避免地有前后次序，“果”存在的时候，“因”又不存在了，那“因”怎么起作用呢？这就像死人和活人，当一个人诞生之时，另一个人已经死了，那个死人能对这个活人做什么事吗？这也是不可能的！因为他们二人根本无法见面。在微观世界中，所有的事物都是这样：前后的两个物质不可能在一个时空中同时存在。既然不能在同一时空相遇，它们之

间又怎么会产生因果关系呢？这是绝对不可能的。

既然如此，为何会产生宏观的事物呢？这叫做因缘和合。也就是说，在不观察时，一切都很好，可得的都能得到；但是，细微观察的时候，这一切都没有了存在的理由和证据，得不到因果的关系，那些平时认为非常实在的东西就开始在我们手中消失了。

经过以上分析，"他生"是不成立的。但是，只有在微观世界中才能这样推理。在宏观世界中，因果就像父亲和儿子一样是可以见面的，这是常人的观点。实际上，宏观世界中所谓的"因"、"果"之间，并没有真正的因果关系。

"自生"不成立，"他生"也不成立，那么"自他共生"更不成立，除此之外，有没有第四种生呢？没有！由此可见，所有的物质是"不生"的。因果关系不是逻辑推理的结论，而是我们眼耳鼻舌的结论。从眼耳鼻舌的角度看，有因果的存在、有六道轮回、有学佛成佛……但是，通过逻辑推理，从非常微观的角度去看，这一切都不存在。

请大家好好思维一下，我们认为所有的物质是可以产生的，那么它们是怎样产生的呢？正式修行的时候，也如此推理，最后会深深地体会到万法无生。那时，心就专注于"不生"的境界当中，并于此境界中安住下来。刚开始时，时间不会很长，只有几秒钟或一分钟。因为，还没有太大的能力，这个境界会很快消失。消失的时候，又重新开始观察物质是如何产生的。然后，又再次体会到它们是不生的，此时心又专注在这个境界当中。这叫做"不生"的修法。这样观察的时候，我们就可以理解、体会佛所说的"不生"。

平时，我们明明看见一切有为法都是有生的，怎么会是"无生"呢？前面讲了，有为法的产生是我们的眼耳鼻舌的观点和结论，"不

生”则是超越了常人概念的一种更深层次的观察与思维方法。

学化学的人更容易理解这些。当几种化学物质混合在一起的时候，会有新的气味或颜色产生。有些气味和颜色在原有的物质上是绝对没有的，但是，当它们和合之后就产生了新的物质，他们也不知道这些新物质是从何而来的。其实，这叫做因缘和合。万法都处在这样一张因缘的网里相互观待着，两个或更多的因素组合起来，就会产生一种新的因素。比如：为何能在完全没有红色的物质当中产生红色呢？为何能在毫无臭味的材料当中产生臭味呢？它们是从哪里来的呢？无论怎样去寻找，都无法找到答案。“它就是这样产生的！还需要什么证据吗?”人们会这样回答。但是，这些都是我们眼耳鼻舌的幻觉，佛告诉我们这一切叫做“因缘和合”。万法虽然不是真实存在的，我们的眼耳鼻舌却能感受到，佛说这叫做“如幻如梦”。

梦是什么呢？虽然我们在做梦时能看到、感受到梦境，但现实中却并不存在梦中所见的一切现象，所以，梦是虚幻的。同理，我们眼耳鼻舌的所触所及，若用种种方法去观察，就都是不存在的，故称宏观的一切现象都是如梦如幻的。这不只是一个观点，而且是一种修法，依此修行是可以证悟的，证悟之后就可以随时控制外境，以前已讲过很多例子。

这是我们讨论的第一个角度：观察因，抉择不生。

2. 从物质本体的角度去观察，抉择不住

中观里抉择“无住”的推理方法，叫做“离一异因”，这相当重要，以前也曾讲过多次。所谓的无住，是指眼睛当下所见之物是不存在的。常人认为这句话很荒唐：我们的眼睛明明看见它的存在，为什么说不存在呢？要解释这种疑问，同样要区分二谛（即胜义谛和世俗谛），这点很重要。眼睛看见东西存在是世俗谛，是眼耳鼻舌的结论。

所谓的“不存在”不是指眼睛没有看到，眼睛是看到了。比如，做梦时所见的一切都是不存在的，但这不是说没有做过梦，我们确实做梦了。同样，不是说眼睛没看见，我们的眼睛确实看见了它的存在，但它却是不存在的。

比如，将一块布分解成毛线、毛线分解成羊毛、羊毛分解成微尘、微尘分解成更小的微尘，再分解下去，最小的微尘是什么呢？所谓最小的微尘是指在微观世界中不能再分的粒子。为什么不能再分呢？如果要它成立就不能再分；如果无须成立它，要看透它究竟是什么，就要分到底。再分下去，连最小的微尘也不能成立。最后，这块布就消失了。现在我们看到的山河大地，包括人体等所有的物质，都是可以这样分解的，分解到最后都会消失的。这是我们佛教的理论，量子物理还没有达到此境界。

3. 从果的角度去观察，抉择不灭

这种推理的逻辑叫做“破有无生因”。“因”是“逻辑”的别名，是指推理和抉择的工具。通过此“因”去观察，可以破“有无生”。何为“有无生”呢？比如，播下稻种之后可以发出稻芽，那么，稻种是产生了原“有”的稻芽，还是产生了从“无”中生有的稻芽呢？这叫做“有”、“无”。我们要思维在稻芽发出的时候，是已经存在的稻芽产生出来了，还是以前不存在的稻芽现在产生出来了。也就是观察果的本体在果没有诞生之前是有还是无。不是说诞生之后的有无，而是说诞生之前的有无。

如果说果诞生之前是“有”，就是自生，一般人都不这样认为，实际上这也是不可能的。常人以为在果诞生之前它是不存在的，因缘和合后它就存在了。也就是说，在果诞生之前，因法存在的时候，果法是不存在的，是“无”。如果这样，因又是如何让果产生的呢？比如

说：如果有树木的存在，斧头、锯子才可以去砍它、锯它。如果没有树木的话，拿斧头、锯子去砍什么、锯什么呢？因为树木不存在，这些工具就没有办法起作用。在仔细观察后可以发现，因绝对没有办法让果产生，果也无法看到因的存在，只是在因缘聚合之时果就出现了，因缘和合就是这样的。

很多人以为，农民种庄稼的时候只有因没有果。正因为没有果才要种庄稼，如果已经有了果，为什么还要种地呢？农民就无须种地了。正是种地之后的种种因缘才使“没有的果”产生。但是，“没有的果”就像虚空一样是根本不存在的东西，因又是如何让它诞生的呢？在极细微的微观世界中观察，只能说这一切都是自然的，没有一个因能让“没有的果”诞生。所以，果是不生的，不生就不可能存在，不存在就不可能消灭。这就像一个人，若没有诞生，就不可能存活；若没有存活过，也就不可能有死亡。

（四）法无我的观修次第

修法时，我们闭着眼睛认真地思维之后，深深体会到一切法都是“不生、不住、不灭”的，眼识、耳识、鼻识等以前认为实有的东西实际上是没有的，然后心就专注在空性的境界当中。如前所讲，这叫做观修空性，对于初学者非常重要。

如果没有观修只是静坐，虽然心里不起任何杂念的境界有可能保持很久，但也没有太大的作用和意义。前面曾经提到过，动物冬眠的时间也很长，却没有什么功德。心里没有正知正见只是不起念头，则毫无意义可言。当我们深度睡眠的时候同样没有思维，人昏迷时也没有思维，可这些有什么作用呢？没有。在色界和无色界中，天人不是在一天两天，而是在很多劫当中都能不起一个杂念（学过《俱舍》的

人知道，“劫”是一个时间概念，就人类的时间而言，是难以统计的极其漫长的时间），但是，他们还是没有得到解脱。所以仅是追求静心这一点并无用处，还需要有正知正见。

对于初期的修行人来说，正知正见是通过思维而获得的。当然，学密宗的人通过气脉明点的修法或是大圆满的窍诀，也许无须通过如此复杂的思维就可以轻松地证悟。但是，这种轻松地证悟是需要条件的，要在修加行、积累资粮等众多因缘具足的情况下才可能实现；若因缘不具足也没有那么轻松，所以观修是非常重要的。

观修的含义是指：在没有空性感受的时候去思维，有了感受时就不再思维；心在这种境界当中安住下来，当境界消失的时候又去观察。通过中观的修法对空性有了较好的了解和体会后，再修大圆满的窍诀很快就可以证悟。因为，中观的修法已经为修大圆满铺路、奠基了。如果没有这样的过程，除非是根机非常成熟的人，否则一般的人会因执著极其浓厚而很难在一刹那间证悟。仅仅通过中观的修法也是可以证悟的，但与密宗的窍诀相比，其速度是很慢的。

这些是中观抉择“法无我”的修法。“法无我”的修法在中观的论典里有很多，今天只是从因、果、本体这三个角度来抉择诸法不生、不灭、不住。不生不灭是物质的本体，是实在的；有生有灭是物质的现象，是虚幻的。但我们不能以空性为由而不取舍善恶因果，这是很大的错误；也不能以存在因果为由而执著不空，这同样是很大的错误。二谛必须圆融才谈得上是中观。

在人无我的修法里提到过，现在有些居士听到禅宗里面讲不执著，便对放生、念咒、拜佛、因果的取舍，统统说一句“不执著”（意思是可以不做这些）。“不执著”是最后的境界，现在我们怎么能够不执著呢?！从前，和尚摩诃衍到西藏桑耶寺讲禅宗时就是说一切都不要执

著。一些西藏人听信其言，导致寺内原有的供佛传统突然间断，佛像前居然已经断了供品。这种做法实在让很多有识之士难以接受，他们就迎请了噶玛拉西拉——一位印度的中观论师来与摩诃衍辩论。为什么要与他辩论呢？因为他不讲究次第，而只说一句“不执著”，这会误导很多初学者。

如果能够证悟，就可以不执著，但这是需要过程的；如果没有证悟，刚开始时就不执著于思维、修加行和因果的取舍，那么就如麦彭仁波切在《定解宝灯论》里所阐释的那样，如果“不执著”就可以解决问题，那么所有的众生在修行上都是不执著的，但他们却并没有解脱。所以，我们既不能堕“有边”，也不能堕“无边”。所谓堕“无边”，就是指听到禅宗讲的一些“不执著”、“不可思不可言”，以及中观有关空性的字眼，就认为无须作因果的取舍，无须修行，无须做世俗的布施、持戒等等。所谓堕“有边”，是指因为听说了佛、三宝、四谛、因果和轮回的存在，就认为一切是实在的、不空的。首先，我们不要堕二边，行中道；最后，就无所谓中道或二边，完全没有边执了。在达到这个境界时，就能够自由自在了；在没有达到这个境界之前，我们还是不要让自己走这些边道。

在证悟空性之后，禅定时心就专注于空性，从此时的角度来看，一切都是不生、不灭的。但因为尚未成佛，还是会出定的。出定之后，依然有山河大地的存在，在这个境界里仍然要积累资粮、清净罪业、注重因果的取舍。如此修行，才能成佛有望。

（五）修法无我的作用

空性不但可以帮助我们断除“我执”，而且可以帮我们断除贪心、嗔心等烦恼障和一切所知障。一般来说，有贪心就修不净观，有嗔恨

心就修慈悲心。可是，如果证悟了空性，贪心、嗔心就无须不净观和慈悲心来解决，空性就可以解决一切，它是一种综合的对治法。这是中观的修法，是思维和安住的交替：思维到感受至深时就静下来，再不思维，专注于此境界中直至感受消失，又开始新一轮的思维和安住。如是反复轮换，这是初期最好的空性修法。除非你们能在一刹那间证悟大圆满，否则空性就是这样一步一步修上去的。这样修至少能够在心里播下殊胜的解脱种子，对治贪嗔痴和执著也有明显的作用。

内地很多居士喜欢念诵《金刚经》、《心经》、《药师经》和《地藏经》，这当然很好。如果有出离心和菩提心的帮助，无论是念经、烧香或拜佛都很殊胜；但最主要的是，如果没有出离心、菩提心及空性修法，是不能解决问题的。因此，若要解脱，必须要修这些修法。

（六）结尾

对这些修法，我是用世俗的语言而非佛教术语来讲述的。如果用佛教的专有名词来讲，恐怕很多人会感觉陌生、难以通达，这样就没有意义了。但是，我讲述的所有内容，都来自于佛经和高僧大德的论典，而不是我胡诌的。在这些方面，我不敢随意乱讲。

从以前介绍的全部内容，已经具备了一条比较完整的解脱道路。如果一个人能真实依此去做，就基本上可以到达比较高的境界。如果不做，则即使学遍了三藏十二部经典，也不会对修行有太大帮助。修行是很重要的！

除了空性以外，有关出离心、菩提心的道理和修法，可以在同学、同事之间或居士当中互相讨论，也可以给不信佛的人讲一些皈依的利益和修行的必要。这是我们每个人的责任，虽然不算是传法，但在讨论或聊天时谈一些有意义的话题，于无形中会利益其他的众生，这是

有必要的。其他的都不能解决生老病死的问题，只有出离心、菩提心和空性才能解决。目前，绝大多数人仍处于修出离心和菩提心的阶段，不要着急去修空性。若是非常喜欢空性的人，也可以抽时间修一修。但我们现在主要应该修出离心和菩提心。

怎样抉择外境是心的现象

对一个修心者来说，抉择外境是心的现象这一问题，是一件极为重要的事。但在日常生活中，外境是心与否并没有什么差别。要抉择外境是心，可以按照以下的推导方式进行。

一、首先要推翻原有的错误观点

每个人生下来就有一种与生俱来的观点，也就是“我执”。它是一种没有根据的、盲目的执著。这种执著是从哪里来的呢？它既不是父母教的，也不是老师传授的，它来源于“无明”。有了无明，就有了我执。从光明的如来藏到现在的烦恼是有一定过程的，这个过程在密宗里讲得很清楚，而在显宗里就讲得不是很清楚。总的来说，万法的本性是光明，但由于其他因素，产生了很细微的念头，这种念头本身就是执著，这就叫法我执。有了这个法我执，也就有了人我执；有了我执以后，就产生了贪、嗔、痴等烦恼。有了这些烦恼，人就会去造业，造善、恶的业。有了业以后，就形成了山河大地等等外境。

外境我们眼看得见，手摸得着，耳听得到，从一个普通人的角度来说，都是实实在在的物质，但这些只是我们凡夫的观点和见闻。现在我们所要做的，就是要推翻这些从无始以来沿袭下来的看法、说法和习惯，包括世间人觉得了不起的知识都要推翻；若不推翻，将永远在轮回中流转，将永远都是凡夫。

很多现代人自鸣得意地认为，人类已经进入很文明的时代了。但是，什么是文明？所谓的“文明”，只不过是凡夫在轮回中生存的方法而已，这些生存方法的根源也是从无明中产生的。我们将无明推翻，就能把所有凡夫的看法、想法推翻。原来从光明如来藏中产生的念头，一直在随着轮回往前走。现在推翻了就可以往回走，回到原来最清净、最原始的状态，真正地回归大自然。

很多人都杞人忧天地担心这会不会是倒退，是否与社会的发展、人类的进程等相违背，是否违背了自然规律，等等。

但什么叫自然规律？我们经常想的、做的都不是真正的自然规律，而是一种错误想法。我们在佛学里所学到的东西，就是用来推翻这些根深蒂固的错误观点的有力武器。

有些人对佛教抱有极大的成见，认为所有的宗教都是教条，并大张旗鼓地对其加以贬斥。当然，有些宗教里面会有教条，但不能一概而论，并不是所有的宗教都是教条。无论是唯心者还是唯物者，如果自己的提法拿不出证据，却要让别人全盘接受，这就是教条。企图用教条来推翻自他的观点，是不可能的。所以，要想推翻任何一个观念，就只能用每个人都能接受的、理性的、符合逻辑思维的一种推理方法。佛教有各种各样的推理方法，如中观的、唯识的等等。但殊途同归，最终的目的，就是要推翻我们自己原有的错误观点。

二、建立外境的证据不可靠

首先要推翻的，就是我们眼睛所见的外境。外境就是我们心的显现，这是实相唯识的一部分观点。有人会质疑：无论山河大地，还是房屋楼台，以及这些桌子、椅子等外境是在外面，而我们的心却是在身体里面，二者风马牛不相及，外境又怎么会是心呢？

对于这个问题，首先建议大家心平气和地放下以前的片面观点，客观地观察一下，并自我反问：我们是怎么得出外境确实存在的结论的呢？很多的人都会简单地认为，外境的颜色形状是看得见的，声音是听得见的，软硬粗细是手触摸得到的，这不是实实在在的吗？

这种逻辑不仅仅是几个人的，而是整个人类普遍的逻辑。况且，通过粒子加速器、电子显微镜等仪器，还能帮助我们看见更多的、我们认为实有的粒子，从而进一步帮助我们证实外境实有的结论。

但我们是否想过，测量用的粒子加速器或显微镜等各式各样的仪器都是通过眼睛来观察的，只不过是在眼睛的外面再加一个显微镜，最终还是要通过眼睛来确定。如果眼睛看到的都不是外在物质，那这个显微镜又能确定什么呢？耳朵所听见的声音也是同样的道理。包括有和无、是和非、好和坏的概念，都是通过我们的器官来确定的。但是，眼睛之类的器官有多大的可靠性呢？

佛早就宣说过，我们的五根是不可靠的。理由是，虽然从表面上看，它们能感受到某种物品的存在，但这种感受并不正确，而是幻觉。例如：我们想去看清一部汽车，当把所有的零件拆散了以后，在拆散的每一个零件上，我们却找不到原来那个实实在在的车，它就在我们手里消失了，找不到了；如果汽车是实有存在的，就不可能消失，现

在它消失的现象本身，就否认了汽车的实有性。为什么我们却一直误以为汽车实有存在呢？这是因为我们一直极其信任的眼、耳、鼻等五根，从无始以来到今天一直都在骗我们，因为我们的逻辑太简单，从来都没有去观察，总认为眼睛看得见、耳朵听得见的就是实有的。

三、外在的因果是假立的

普通人都认为实有的因和果是存在的。他们认为：物质肯定是实有的，因为烧火的时候就会冒烟，火就是因，烟就是果；有了火就会冒烟，没有火就不会起烟。稻种和稻芽的关系也同样被认为是一种因果关系。如果物质不存在或不是实有的话，这些因果关系怎么能成立呢?

请问什么是因果关系？有人在抉择它们之间的因果关系时，认为稻种和稻芽是同时存在的，稻种才会对稻芽的生起起作用。就如同手在接触到一个东西的同时，手和被触物必须是同时存在的，才可能有接触的感觉。其实这种观点是完全错误、站不住脚的。如果因和果同时存在，则因存在时，果也已经有了。那因是用来干什么的呢？因的作用应该是把果从无生为有，若因果同时存在，就丧失了因存在的意义。这就如同左手和右手的关系一样，因为同时存在，所以不可能互相产生。

还有一种人认为，因是第一刹那，果是第二刹那，前面的因和后面的果之间是有先后关系的。有了因之后，再让这个果生出来，从表面上看，这比前一种说法好一点，很多人都支持这种观点。但是，如果我们仔细观察，这种说法还是不正确。因存在时，果却不存在，因又是怎样让果生起来的呢？比如，如果豆种豆芽同时存在，豆种可以

对豆芽产生作用。但是，豆种存在时，豆芽在哪里？哪里也找不到，根本就不存在，因为它现在还没有产生。那么豆种怎样让豆芽产生出来的呢？我们无法回答，即使借助于各种仪器，也找不出答案。所以，我们得好好地观察、思维一下。但是，众所周知，豆种在适当的温度、湿度条件下，豆芽确实就产生出来了。原先这粒种子的内外都没有这个豆芽的影子，但是因缘和合以后，就是出现了这样一个豆芽。那它是从哪里来的呢？我们无法自圆其说。这就是佛教里讲的因缘和合。

但在世俗中，的确存在前因和后果之间没法沟通的情况，就如同一对父子，在孩子还没有出生时，父亲就已不在人世，他们之间就根本没有办法沟通。一个生，一个死，不是同时存在的，但在不观察的情况下，我们也会承认他们是父子。同样，我们肉眼能观察的宏观世界或肉眼看不见的微观世界，都存在相同的情况，虽找不出内在的原因，而结果却这样产生了，这就是因缘和合。因缘和合后就会产生另外的一些物质或现象，从我们人的角度去解释，可以说后面的物质是由前面的物质产生的，但这是根本就没有办法证实的。

也许有些人会认为科学有办法证明，但科学也没有办法证明，因为科学本身就是很有限的。众所周知，在微观世界里，物质分得越小，科学就越模棱两可。现在的量子力学已经被认为是目前物理学研究成果的顶峰了，可是在关键问题上还是很模糊，因此，我们认为这还不是最究竟的。虽然牛顿等很多科学家在他们那个时代所取得的研究成果，在当时被认为是科学领域的巅峰，但是都被后来的理论推翻了。因此，科学也没有最究竟的办法来证实这种现象。只有佛教理论才可以准确无误地解释这一切。龙树菩萨所阐述的缘起性空的理论，就可以涵盖世界的一切现象。唯识宗认为，因果关系是阿赖耶识上的有序的种子成熟的现象，并不是外在的物质。

四、外境就是自心的显现

很多人都不能理解，外境怎么会是我们的意识或心呢？比如这束鲜花，明明是种花人种好以后，再由花贩卖给我们的，怎么会是我们的心呢？如果是我们的心，我们为什么需要付钱呢？卖花人、钱又是什么呢？

其实，所有这些与梦没有区别，都是心的现象。梦里的楼梯也要一阶一阶地上，梦里乘飞机也同样需要买票。梦里买花也是要付钱的，除非是抢和偷，才可以不付钱，这和白天是一样的。在做梦的时候，梦里的感觉也是实实在在的，只要梦继续做下去，一切都跟白天没有两样。

还有人会这样问：眼睛看得见的外境是在外面，我们的心在身体里面，它们怎么会是一体呢？但这只是我们的逻辑，我们最有力的证据就是来自于我们的眼睛、耳朵以及手。我们可以反问：什么是眼睛看得见的呢？普通人认为这不是问题，眼睛看得见就是看到了，其实眼睛看得见就是我们的眼睛感受到了一个东西。感受、感觉不是心共同的功能，盲人没有这种感觉，所以他看不见；明眼人有这个感觉，所以就能看见。如果丧失五根，就丧失了五识，这时你就会发现什么东西都不存在了。

我们在看花的时候，感觉是花在外面，眼识在身体里面，但这只是第六意识的错误想法，它不是眼识的观点。什么是眼识呢？比如现在所看到的一个所谓的外境，实际上它就是眼识的本体，这就叫做眼识，除此之外哪里还有眼识，根本没有。有人认为，眼识也许就像光一样，照亮了某种物体然后就看见了。实际情况并不是这样。当我们

看到某个东西出现在眼前，并完全看见，也就是感觉到了，这种感觉就是眼识。

提到心，很多人就以为是第六意识。唯识宗却认为心有八识，包括五根的五识，加上意识、染污意识以及阿赖耶识。阿赖耶识是其他七识的根本。所以，心不仅仅是第六意识。

第六意识所认为的心在里面、境在外面的观点是错误的。为什么呢？我们可以举出大量的事例来驳斥这一点。比如，我们的手接触到火的时候有烫的感觉，但什么叫做烫呢？这也是一种感受。还有当我们的手触摸到一样东西，就觉得外面肯定有这么一个东西，大部分人都是这样认为的。又比如说，大家都认为这个佛珠是圆的，为什么说它是圆的呢？如果我们用眼睛观察，但眼睛只能看到一面，就如同相片的图像。如果我们用手指去触摸，两根手指头有两个感觉，这些感觉加在一起就让我们认为它是圆的。其实，这些全部都是心的感受。有人认为这些感觉的源泉就是物质，谁能证明这些感觉背后还藏着物质呢？这是永远无法证明的。

不论圆、方、高、低，都是通过我们的肉眼首先看到的。当看到一个东西有色彩、有形状，并进一步通过手的触摸，就让我们认为这个东西是方的、圆的，并进而判断出是真实存在的。但通过手和眼这两个感觉器官所作出的判断却是不可靠的，因为手和眼的感觉本身就是假的；在假的基础上下一个结论，必定还是假的，不可能变为真理。

唯识宗有两派：实相派和假相派。实相派有共同见解和不共同的见解，共同见解不否认物质的存在。普通人很难理解的是不共观点，即你所看到的物体，本身就只有你所看到的外表，而没有内在的东西。例如，当看到一个穿了衣服的人，那么，在他衣服以内的皮肤、肌肉、骨骼，对看见者来说，当时都是不存在的。很多人都会认为这种说法

是胡说八道，明明扒开衣服下面就是肌肤，通过解剖还能看到肌肉、骨骼、内脏等，怎么会说这些都不存在呢？这些都是我们普通人的共同看法，但是这种看法在唯识宗里已经被推翻了。

比如在梦里，梦到杀一头牛，然后剥开它的皮，里面有血、有肌肉、有骨骼，全部都看得一清二楚，就如同白天见到的一样。但是，从来没有人相信，梦里的牛皮肤下的肌肉、骨骼及内脏是真实存在的物质。既然梦里看到的东西我们都承认是假的，那么白天见到的也应该与梦中的一模一样。

但为什么我们对梦不执著，而要执著这个轮回呢？因为梦延续的时间很短，第二天就知道昨天晚上看到的那些东西都是假的，现在都不存在了。而轮回的时间很长，我们还没有办法到达轮回的边缘。但如果是菩萨，虽然他们以前也是凡人，一旦他们登地之后，就像梦苏醒了一样，也就知道原来这些也是假的，跟梦一模一样。现在我们为什么还没有这个能力，是因为我们还在做梦。在梦境中，本来就分不清真假，当然还是要执著。这种见解是唯识实相派自己所证悟的、层次比较深的境界。但在与普通人对话的时候，他们不会这么说，因为普通人不能理解。实相派承认其他众生的存在，因此不是唯我论。一百个人同时看月亮时各见其境，但曾经造过共业的同类众生的感受都是相同的，所以一百个人都以为他们在看一个月亮。当其中一人闭眼、离开或者死亡时，其所见境就会消失；但对其他人而言，月亮还是存在的。实相派的逻辑非常完整，一切所谓的批判都无法驳倒。

还有一些证据，可以更进一步地支持我们的观点。如果火是很烫的东西，那么任何人、任何生命去触摸都应该是同样的感觉。但事实上却并非如此。据经书记载，有一种老鼠，是专门吃火的，住也住在火里。另外，还有很多生命也生活在火里。又如，将热带鱼与普通鱼

的生存环境作交换，它们都没有办法活下去，一个将被冻死，一个将被热死。这些现象本身就说明了外境本身没有烫和不烫的分别，所谓烫与不烫只不过是各自心的感觉而已。

一些科学家已经证实，在海底的火山爆发处，温度高达 200℃的环境中，仍然有鱼类存在，而人类在触摸 100℃以上的水时就会感觉很烫。如果让人和生活在高温环境的鱼进行辩论，人会说 100℃以上的水很烫很烫，而鱼会说这个水根本不烫；人会说烫是自己亲身感受到的，而鱼也会说不烫也是自己亲身感受到的。我们分析一下，究竟是谁说的对呢？站在人类的角度，肯定会说是人说得对，因为我们人的感觉是一样的。但如果裁判是那种鱼，肯定得出的结论就恰恰相反。

这个问题就复杂了，没有一个最终结论，因为暂时他们各自都是对的：对鱼来说，鱼是对的；对人来说，人是正确的。为什么呢？如果鱼离开 200℃的水到常温的水里，就会冻死；人如果到 200℃的水里也肯定活不了，烫死无疑。他们之间永远没有办法互相妥协，而找到一个共同的观点。这又很清楚地说明，没有一个实在的外境，一切都是自己的感觉。如果外境是实有的，就不会随着不同众生肉体的感受而改变。不明白这些道理的人，虽然可以找出大量解释这些现象的理由，却都经不起推敲，终将被真理驳得体无完肤。因为，他们的观点始终逃不出无明的范畴。

在《定解宝灯论》中也讲过，同样的一碗水，在人以及旁生看来就是一碗水；对于地狱众生而言，却是极其炽热的铜汁、铁汁；对于饿鬼道的众生而言，却是脓血；对于天界的众生而言，却是美妙的甘露；如果请八地菩萨去看，就是极为清净的境界；于佛而言，却是不可思议的法界。如果现在请这五道的众生以及佛菩萨同时去看一碗水，必将得出截然不同的结论。如果让不同的众生裁判，就会作出不同的

裁定。这七个层次究竟谁的观点是正确的呢？当然是佛。因为佛将所有的污垢都遣除了，他的智慧是最究竟、最没有污染的。由此，我们也可以更清楚地了解到，所谓外面的一切都是虚幻的。荣森班智达等宁玛巴的很多高僧大德特别强调这一观点，他们在宣说大圆满本来清净的观点时，也是应用这种方法进行阐述的。

五、证悟了空性就能自在外境

证悟空性的人，在进入空性境界时，用脚踩石头，如同踩在柔软的泥土之上一般可以留下清晰的脚印。如果他们没有进入空性的状态，与我们凡夫一样，他们脚下的石头也同样坚硬。

阿琼堪布传记中有这样的描述：一次，当他在摇铃杵的时候，不小心将铃杵失落于石头上，当铃杵落地之时，石头忽然如同酥油一般柔软。铃杵清清楚楚地印在石头上，石头也清清楚楚地印在铃杵上。在西藏的很多寺院，都留下了类似的脚印、手印等等。

但我们应该清醒地意识到，并非所有的脚印都是成就者的足迹。通过其他的歪门邪道，也能达到这个目的。据说，有一种动物的油，将其涂在手上去抓石头时，就会像抓泥土一样。所以，你们千万不要轻信，一看到谁能抓石如泥，就将其奉为成就者，以为是佛陀亲临。这些现象不一定能说明他的修证，却能更进一步地证明外境是心的观点。如果外面的世界与心是截然分开的，那么，那些证悟空性的人，就不可能留下足迹。

米拉日巴在他的传记中也描绘到，一次，他与一位学因明的人展开了激烈的辩论。对方问他，天空是否有阻碍。米拉日巴回答说，天空当然有阻碍。正当对方以为抓住了把柄而洋洋得意之际，米拉日巴

出人意料地飞入天空，在空中犹如踩在地面一般任意行走、站立。对方又问岩石是否有阻碍。米拉日巴回答说，没有阻碍。随后，为了证实自己的答案，他又令人瞠目结舌地在岩石中任意穿越。这又更充分地证明了我们的观点——外境与心本为一体，当心自在以后，外境也就得到了自在。

也许很多人会认为，这些都是荒诞不经的神话，并不值得相信。但是，我们应该思索，所谓神话，就是大家认为根本不存在、不可能，或自己不能理解的事情。很多人不承认的所谓理由，就是他没有亲眼见到，但仅仅没有见到，就能证明不存在吗？如果这种理论能成立，那么，人现有的很多观点都立即可以推翻。当然，我们不排除有神话的可能。但这种观点却是千真万确、经得起考验的。

比如，如果给一千年前的一个普通人讲宇宙飞船、计算机等等，他们一定会认为这些都是胡说八道。同样，给现在的很多人讲内在的世界，他们也会断然否定。这就是因为大多数的人都没有体验的缘故。但是，毕竟有些人经过开发，已经证实了这一切。

密宗认为一切都是佛的坛城，有的刚学密法的人虽然口中不讲(因为怕犯密乘戒)，心中也肯定会嘀咕：怎么会是佛的坛城呢？如果我已经是弥勒佛或阿弥陀佛了，为什么还要修行呢？当然，虽然实际上是这样，但还需要我们去认识，去修行；一旦内在的世界开发以后，就可以出现这些境界。为什么呢？因为外面都是心的显现，当我们将心控制了以后，外境也就被控制了。这就犹如看幻灯片时，幻灯机上装的什么底片，我们在屏幕上见到的也就是什么图像。我们的心中有什么习气、有什么种子，我们所看到的外境，也就是这些习气和种子的外现。一旦我们的心清净以后，就再也不会流转于轮回当中了。

这些观点，是无数的前辈经过自己的实践得出的结论。其实，只

要我们努力去开发自己内在的智慧，每个人都可以进入这种神奇莫测的境界，了解这个世界的庐山真面目。这是无数人屡试不爽的经验。释迦牟尼佛所宣说的，都是人——一个活生生的浊世普通人，所能够做到的事情，而不是什么天人或者仙人才能做的。只要按照佛所指引的路线精勤迈步，不但可以得到人天福报，往生极乐世界，而且在今生也可以成佛。

六、要想解脱，必须修行

但是，如同一个人在梦中得到的某个东西或某种境界，如果他非常欢喜、贪爱的话，就不要醒来，继续保持在梦境中。那样，只要他想要就会有。轮回也是如此。如果我们贪爱轮回世界的外境，那我们就去执著于它的实有，那么，我们所看到的都必将长久存在。但这只不过是自欺欺人而已！如果这样将错就错，执迷不悟，当临死的时候，就没有任何人可以拯救。如果错过了今生，以后何时再有这种机缘，就不得而知了。如果你有对此不满意的念头，有一点头脑，想看得更细，那么，在如理观察之后，你就会变得不知所措。对外境越看越失望，最后就会不相信自己的眼睛和耳朵。这并非是佛不要我们相信，而是我们找不出一个证据来相信它。有依据就可以信，没有依据就可以不信。如果没有依据也相信，那就是愚痴！

人的根机是各种各样的，所以人生的目的也是千差万别。有的人仅仅满足于温饱；有的人除了温饱以外，还要追求精神上的愉悦；而有的人却并不满足于感官的刺激，还要追究人生的究竟价值，探寻生死轮回的本原……如果仅仅将温饱作为人生目的，那就与普通的动物别无二致了。人应该有智慧，这是人与其他动物最大的区别，也是人

特殊的优点。要发挥这个优点，就要不满足于温饱，就要力图去看清这个世界，看清人生的意义究竟何在。真正看清了，可能会对原有的观点失望，但这个失望与其他的失望迥然不同，这就是证悟空性，这是非常重要的。

要想证悟空性，首先要有一个正确的见解，要知道万法都是心的现象，而心本身又是空性的。关于这个见解也分很多层次，最顶峰的是大圆满的见解，将一切世俗、名言的东西抉择为心的幻觉，心的本性又是光明清净，这就是密乘或者第三转法轮的见解，这个见解极为重要。

实相唯识的一小部分见解与西方唯心主义哲学的贝克莱经验论在表面上某些地方有点相似，实际上佛教既不是唯心论，也不是唯物论，既不是哲学，也不是科学，佛教已经远远超越了它们。但是，佛教里却包含了很多唯心、唯物、哲学、科学的内容。佛经里早已解决了很多西方哲学家们感到头疼的问题，有关这些问题的解答，请诸位参阅《因明释量论》及麦彭仁波切所写的释文。佛所讲的理论不但经得起观察，而且越是观察，自己的立场就会越坚定，就会越清楚地体会到万法唯心造的道理。然后，就依照我们前几天所讲的那样观察自心，进行具体的修习。

当然，做不到这些也可以，实相派也不代表整个佛法。本来佛教就如同一个超市，针对不同人的需求，就可以分别提供出让他们各自称心如意的商品。如果这种观点不适合你的胃口，你就可以暂时将它弃置一旁，走其他的解脱道。但是你却永远不可能将它推翻，只是你自己不能接受而已。如同某种可以治愈很多痼疾的良药，有些人吃后不但不能见效，反而加重病情。如果不能接受这些观点，就可以降格以求，从因果入手，尽量地弃恶行善，发出离心、菩提心，脚踏实地

地去做。万丈高楼平地起，佛给我们指出了八万四千条道路，每一条道路都可以直接和间接地通往解脱，做不做就看我们自己。

有的人说，我不会修行。修行有什么不会的？人身难得、寿命无常，都是非常深奥的法门。噶当派的很多大德，就是修持这些法门而获得成就的。所以，不会修行只是一种冠冕堂皇的借口，只要我们如法炮制，就能证悟与前辈一样的境界。

本来修行人有上、中、下三等，最下等的也是一年比一年更有进步。但是我们很多人，在刚刚学佛的时候，信心、出离心都非常坚定；过了几年以后，不但信心、出离心没有增长，反而江河日下，一落千丈。这本身并不是佛教的过错，如果佛教错了，那么历史上就不可能有那么多不胜枚举的成就事例，也就不会有那么多高僧大德了。一切的过错就是因为没有修行。要想解脱，并不是来一位活佛，接受一些摸顶加持，得到某个灌顶，取一个法名，结一些善缘，就能解决的。

你们应该明白，上师们苦口婆心地为你们传法，并不是向你们介绍一种文化，让你们开开眼界，然后几位居士聚在一起纸上谈兵，将“万法空性”的理论说得天花乱坠，自己却一点体会也没有。

大圆满、大手印等无上密法不仅名称美丽，实际上也是非凡的。但如果我们不从基础做起，这些法于我们而言就没有太大的用处。要明白，自己就是自己的救星！有的人听了此话，就想当然地认为，既然这样，就不需要皈依、不需要善知识的引导了。这是一种错误的想法。这句话只是说明，仅仅依靠皈依以及善知识的引导，是不可能解脱的。我们既需要皈依，也需要善知识的引导，更需要自己的努力。

将欲取之，必先与之。要想解脱，必须修行。就是因为没有修行，让无明禁锢了我们的思想，我们才流荡到今天。如果我们再不修行，还将无边无际地走下去，等待我们的道路是崎岖而漫长的；有的时候

是黑暗，有的时候是一点点光明，大约百分之八九十的时间是黑暗，只有百分之十几是光明，光明里还有光明中的不光明。所以，光明在轮回里是极为稀有的，如果继续痴迷，就会这样无穷无尽地走下去。

所以，一定要珍惜这个机会，做一名本分的、真修实干的佛教徒。如果我们从当下起，抓紧每一分、每一秒，精进地修行，就一定会有收获。最后，当自己的人生旅程即将结束的时候，回想自己的一生，我们就可以无怨无悔地说，我的人生是有价值的，我没有浪费宝贵的暇满人身!

《般若波罗蜜多心经》详解

般若波罗蜜多心经

罽宾国三藏般若共利言等　译

如是我闻。一时佛在王舍城耆阇崛山中。与大比丘众及菩萨众俱。时佛世尊即入三昧。名广大甚深。尔时众中有菩萨摩诃萨，名观自在。行深般若波罗蜜多时。照见五蕴皆空，离诸苦厄。实时舍利弗承佛威力。合掌恭敬白观自在菩萨摩诃萨言。善男子。若有欲学甚深般若波罗蜜多行者。云何修行。如是问已，尔时观自在菩萨摩诃萨告具寿舍利弗言。舍利子。若善男子善女人行甚深般若波罗蜜多行时。应观五蕴性空。舍利子。色不异空空不异色。色即是空空即是色。受想行识亦复如是。舍利子。是诸法空相。不生不灭不垢不净不增不减。是故空中无色。无受想行识。无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法。无眼界乃至无意识界。无无明亦无无明尽。乃至无老死亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。以无所得故。菩提萨埵依般若波罗蜜多故心无挂碍。无挂碍故无有恐怖。远离颠倒梦想。究竟涅槃。三世诸佛依般若

波罗蜜多故。得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多是大神咒。是大明咒。是无上咒。是无等等咒。能除一切苦。真实不虚。说般若波罗蜜多咒即说咒曰：揭谛揭谛　波罗揭谛　波罗僧揭谛菩提娑婆诃！

如是舍利弗。诸菩萨摩诃萨于甚深般若波罗蜜多行。应如是行。如是说已。实时世尊从广大甚深三摩地起。赞观自在菩萨摩诃萨言。善哉善哉。善男子。如是如是。如汝所说。甚深般若波罗蜜多行。应如是行。如是行时一切如来皆悉随喜。尔时世尊说是语已。具寿舍利弗大喜充遍。观自在菩萨摩诃萨亦大欢喜。时彼众会天人阿修罗干闼婆等。闻佛所说皆大欢喜。信受奉行般若波罗蜜多心经。

一、综述

（一）版本的差别

般若波罗蜜多是整个佛法的精华，而《心经》又是所有般若波罗蜜多的精华，因而是非常重要的。我们在日常念诵、放生等很多时候，都在念《心经》，如果在念《心经》的时候，却不明白它的意思，就只有念诵的功德，而没有其他的价值，这样就多少有些遗憾；倘若能在念诵的同时，也懂得它的内在含义，就会具有更大的意义。另外，《心经》也有专门的修法，虽然具体程序和其他的空性修法差不多，但也有稍许不同，所以，我们这次也会捎带讲一讲《心经》的简单修法。

如果要广讲《心经》，则其中的每一字、每一句，都可以延伸出极其深广的内涵，但我这次只简单地讲解一下其中的主要内容。

《心经》的藏文版，与内地流传较广的唐玄奘译本稍有不同，二者相比，藏文版的前后多出来一些内容，中间部分则是完全一样的，这可能是两种版本所据梵文蓝本的差别所致。而罽宾国三藏般若共利言等翻译的译本，却与藏文版极其吻合，所以，我们这次准备按照该译本并结合藏文版进行讲解，也即加上唐玄奘译本前后缺漏的内容，中间与其一致的部分，就依照汉文字句作解释。

（二）般若波罗蜜多的词义

什么是般若波罗蜜多呢？梵文的“般若波罗蜜多”翻译成中文，就是“慧度”的意思。其中的“般若”就是“慧”，而“波罗蜜多”则是指“度”。整个大乘佛法可以归纳为六度，慧度是其中之一。

（三）般若的分类

般若波罗蜜多可分为两种：第一种，是作为内证的智慧般若波罗蜜多，也称为实相般若；第二种，则是文字般若波罗蜜多。实相般若的本质，是修持显宗、密宗最后所证悟的境界与智慧；文字般若，则是我们天天念诵的、用文字所表述的经典。

虽然我们最后所需要的是实相般若，但只有通过文字般若才可以证悟实相般若，如果不借助于文字般若，就无法证悟实相般若。

释迦牟尼佛出世转法轮迄今已有两千多年的历史，尽管在如此漫长的时间当中，整个世界已经发生了沧海桑田般的巨大变迁，但佛法的内容却仍然能保留得完好如初，这不能不归功于文字般若。因为有了文字般若，才能让后来的修行人、证悟者依靠它而证悟，并将其一代代地传下来，直至今天，始终都没有间断。

文字般若是证悟实相般若的方法与工具，就像渡河的船舶，虽

然过河之后就不再需要它，也不可能将其带走，而只有弃舟前行，但在到达彼岸之前，过河的人却必须依赖于船舶。同样，文字般若的作用，是让我们如实了知实相般若，在了解、证悟实相般若之后，就不再需要文字般若了，因为那时我们已经吸收了文字般若当中的真正含义。

什么时候可以不依止文字般若呢？就是在证悟菩萨一地的时候。那个时候，我们已经亲身现证了佛的智慧、空性的见解，所以再也不需要依靠文字，但这也并不意味着在证悟一地以后，就不再需要闻思。

佛在很多经典当中也讲过，三地菩萨的特点，就是为了求法可以舍弃自己的身体。既然三地菩萨为了闻思都要下那么大的工夫，仅仅证悟一地，又怎能不闻思呢？只是在证悟一地之时，就不需要再去看描述证悟境界的经论，因为此刻已经现量见到了这一切。就像在某人亲眼看到一朵花以后，就无须再给他讲关于这朵花的颜色、形状之类的内容一样。

没有证悟一地之前的资粮道、加行道，就必须依靠文字般若波罗蜜多。在吸收了文字般若当中的精华以后，才能实际去修持。

当修到心里稍稍有一些空性体会的时候，就称为加行道；当我们只是对空性有一些字面上的了解，虽然发了菩提心，也在精进地修持五加行——积累功德、忏悔罪业，但还没有稍许的空性感受，还没有切身体会到空性的意义，还没有什么修行的证悟，这个阶段，就称为资粮道。

通过闻思文字般若，而对般若波罗蜜多有了超越字面的了解，有了一定的体会和感受的时候，从见解的角度来说，就算是进入了加行道的状态。在资粮道和加行道这两个阶段，都离不开文字般若的引导。佛陀之所以留下了那么多的经典，就是为了度化像我们这样的众生。

此处要讲解的，就是文字般若波罗蜜多。因为实相般若波罗蜜多已经超越了任何语言与思维的范畴，所以我们无法如实地、直接地形容、表达实相般若波罗蜜多，但文字般若却可以把我们推到离实相般若很近很近的地方。在那个时候，我们就可以不要文字，仅仅依靠自己的修行，最后就能到达实相般若的境界，因而，首先我们需要学习文字般若。

（四）般若波罗蜜多的重要性

释迦牟尼佛圆寂的时候，将大、小乘的八万四千法门交付于阿难尊者，并郑重其事地告诉他："如果你把除了般若波罗蜜多之外的所有八万四千法门全部忘掉、全部损坏了，我也不怪罪你；但如果你把般若波罗蜜多当中一个偈颂的内容（也即四句法）忘记了、丢失了，我就要拿你是问，并责罚于你！"

这就说明，般若波罗蜜多之外的整个法门，都不及般若波罗蜜多当中一个偈颂的内容。为什么呢？因为，虽然人类有史以来的各种宗教、哲学等等，都是人类智慧的结晶，但唯有佛陀，才宣说过般若波罗蜜多空性法门。除了佛陀以外，任何宗教、学派都说不出空性这么深奥的道理，这是佛教唯一的特点。除此之外，像十善十不善、前世后世、一般的因果取舍等等，在外道的经典当中也讲过。再譬如说，诸如守戒、修四禅八定等等，也不只是佛法的特点。包括外道也有他们的戒律，甚至外道的某些戒律比佛教的还严格。此外，外道也有气脉明点的修法，也有火供之类的修法，也有四禅八定等等的修法。

在阿底峡尊者进藏之前的很长时间，到印度去迎请他的西藏译师一直亦步亦趋地跟随着尊者。有一天，他跟着尊者来到了恒河边，看见一个年老的婆罗门背着一个小孩的尸体来到河边。老婆罗门把

孩子的尸体用河水洗得干干净净，并放在一边，然后就开始打坐。过了一会儿，只见小孩儿复活过来，而老婆罗门却气断身亡了。之后，小孩儿把老头的尸体扔到恒河里，便大摇大摆地扬长而去。西藏译师见此情景，便询问阿底峡尊者个中缘由。阿底峡尊者告诉译师，这是外道的一种借尸还魂的修法。

这些事实证明，外道修法也能有令人咋舌的高强法力——可以将活生生的一个人的意识迁移到另一个死人的身上，就像从这个房间走到另一个房间，或者像搬家一样稀松平常，这就是修行的力量。

不止这一点，外道还有很多其他类似的神奇修法，但他们所欠缺的，就是空性的修法，不但没有空性修法，也没有一个彻彻底底的空性概念。外道书籍里虽然也有空性的说法，但这种空性的范围是很狭窄的，既不够广，也不够深，更不能使人解脱。佛陀之所以会认为般若空性之外的其他八万四千法门，都不如般若波罗蜜多空性的一个偈颂，就是因为不但般若空性是佛教所特有的，而且最终的解脱也必须依赖于空性法门。

虽然在此之前，也需要出离心、菩提心等等一系列的修法，但最终的出路，却是胜义菩提心，也即实相般若波罗蜜多。如果缺少了证悟空性的智慧，即使积累资粮、清净罪业等其他方面做得再完整、再圆满，也无济于事，既没有办法成佛，更没有办法帮助他众解脱。所以，空性是所有佛经精华的精华，是所有佛经的骨髓，这就是佛陀圆寂时对阿难说那段话的原因。

（五）证悟般若波罗蜜多的方法

显宗或者中观抉择空性的方法，都是用理论、逻辑来进行推理；而密宗却有好几种方法，比较普通的，是气脉明点的修法，这种方

法不需要逻辑、理论，直接通过修法就可以证悟空性，另外还有大圆满、大手印的修法，这些修法都不需要气脉明点的修法，像禅宗的修法一样，直接证悟心的本性。

虽然此处我讲的《心经》，是属于显宗自空中观的经典，不过，在藏传佛教解释《心经》的论著当中，却有很多与众不同的特殊见解，有解释为自空中观的，有解释为他空中观的，有解释为密宗的，甚至还有解释为大圆满的，但此处不谈密宗，而只涉及显宗的部分见解。

（六）般若波罗蜜多等佛经的分类

佛经有三种：第一种，是佛陀自己亲口说的佛经，《般若摄颂》就属于此类佛经。第二种，是佛陀加被的佛经，也就是经佛陀加持以后由别人说出来的佛经。《心经》就属于加被教的范畴。第三种，是佛陀开许的佛经。所谓开许的佛经，是指在有些佛经的前面，会出现缘起的内容，中间会出现一些像“世尊白言”、“阿难启白”等等之类的连接文，最后还有听众随喜赞叹的文句。这些词句都不是佛说的，而是后人加上去的，但这些都是佛陀允许的。佛陀曾告诉弟子们：以后你们在结集佛法的时候，前面要加上缘起，中间要加连接文，最后要有交代，这样世人才能看得明白。换言之，穿插于前、中、后的这些部分，被称为“开许佛经”，它既不是佛陀亲口所说的，也不是因佛陀加被的力量而说出的，但却是佛陀所开许的内容，所以被称为“开许佛经”。

其中佛陀加被的佛经又可分为三种：第一种，是佛身的加被教。比如说，释迦牟尼佛将手伸出放在一个人的头上，那个人立即就证悟了很多境界，并说出很多空前的佛教理论，这就属于身体的加被经教。第二种，是佛语的加被教，也即佛陀告诉周围的某人，你要

去说什么什么法，虽然那个人以前没有太大的能力，但依靠佛陀的语言，立即当下证悟，同时又说出很多前所未证的佛法理论。第三种，是佛意的加被教，《心经》就属于意加被的佛教。如何加被呢？释迦牟尼佛入定以后，身旁的舍利子就询问观自在菩萨，修般若波罗蜜多的人应当如何去修。舍利子发问的动机，来自于释迦牟尼佛禅定的力量，是禅定当中的释迦牟尼佛促使他去询问的，所以被称为“意加被经”。这三种佛法的来源，都是佛的加持，所以都属于佛经。

在释迦牟尼佛住世的时候，一次，一个时常与佛陀作对的魔王前来作障，文殊菩萨以禅定之力加持魔王，令其坐在狮子宝座上说法。令人惊叹不已的是，从魔王的口中，居然说出了“消灭魔王”、“除掉魔王”、“降伏魔王”的法，这也是佛菩萨所加持的佛经，后人也将其列入了佛经。如今，在藏、汉文的《大藏经》中，都有这段佛经的内容。虽然这段佛经既不是佛说的，也不是菩萨或者阿罗汉说的，而是魔王说的，但魔王是因为被加持才说出这段内容的，所以也叫做佛经。

无论加被的也好，开许的也罢，所有的佛经，都是依靠佛陀的力量才产生的，如果没有佛的加被，谁也不能自己说出这些深广妙法。无论产生的因缘如何，所有的佛法都具有同等的加持力。

藏文版的《心经》包含了三种佛经的内容，其中的主要内容，是加被佛经；而唐玄奘译本的《心经》，却缺少了前后的一些内容，只剩下加被佛经，佛陀亲口说的教法与开许教的部分已经没有了。我所讲的内容，主要是“意加被教”。

二、正论

（一）缘起

如是我闻，一时

在“如是我闻，一时”当中，包含了很多的意思。简单地说就是，在文殊菩萨、观世音菩萨、金刚手菩萨三大怙主等圣者，把《般若波罗蜜多心经》在内的整个大乘佛法结集形成文字的时候，就用“如是我闻，一时”来表示“有一次释迦牟尼佛说法的时候，我是这样听到的”的意思。

“如是”，表示这样、如此的意思。这就是说，当初释迦牟尼佛在场的时候我怎么听到的，现在也怎么如实转告，我没有擅自改动佛的一言半句。

“我闻，一时　”，表示有一次我听到的意思。在这当中，也包含了佛法难闻的意思，因为既然是“一时”，就不会是天天闻，而只有一次由我听到。

出有坏释迦世尊（佛）

“出有坏”，是指释迦牟尼佛的功德。“出”，表示既不堕有边，也不堕无边，既不滞轮回，也不住涅槃，所以叫做“出”；“有”，表示具备了所有的功德；“坏”，表示断除了所有的烦恼。

说法者是谁呢？“释迦世尊”，即是说该法是由释迦牟尼佛加持所说。

在王舍城灵鹫山（耆阇崛山）中

《心经》是在什么地方说的呢？在“王舍城灵鹫山中”。

释迦佛住世之时，王舍城是当时印度的六大城市之一，人口众多，十分繁华。于此城附近，有很多出家人聚集的精舍，释迦牟尼佛也在这里住了很长时间。王舍城的东边是灵鹫山。灵鹫山是佛陀第二次转法轮的地方。

与大比丘众及菩萨（摩诃萨）众俱

当时说法的时候，眷属听众是谁呢？分别有多少呢？有作为小乘僧众的“大比丘众”，与作为大乘僧众的“菩萨摩诃萨”。

由上可知，《心经》是由释迦牟尼佛加持，在王舍城灵鹫山，为大、小乘的僧众所说的。

在很多佛经前面，都是这样的程式，这就像会议记录一样，时间、地点、主持人、发言者、与会者都必须交代得一清二楚，佛经也是如此，谁说的，什么时候说的，在什么地点，听众有哪些，都记载得一丝不苟，有些经中还提到了听众的数目各有多少。这些内容，就叫做缘起。

时佛世尊即入三昧。名广大甚深。
尔时众中有菩萨摩诃萨，名观自在

那个时候，释迦牟尼佛是怎样加被，而让观世音菩萨说出《心经》内容的呢？

“时佛世尊即入三昧，名广大甚深”，在那个时候，释迦牟尼佛就进入了一种证悟甚深空性境界的禅定之中。所谓“广大甚深”，也即空性境界。

“尔时众中有菩萨摩诃萨，名观自在”，当时，观自在菩萨也在诸眷众当中。

唐玄奘译本中，就少了释迦牟尼佛在灵鹫山，为大、小乘僧众说法等等这些属于缘起的内容。

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时

在那个时候，观世音菩萨也同时进入了很深的般若波罗蜜多，也即慧度、智慧空性的禅定。所谓“行”，也即修持、行持之意。

这就是说，当时观世音菩萨也在灵鹫山，也在释迦牟尼佛的听众眷属当中。当释迦佛进入甚深禅定的时候，观世音菩萨也进入了甚深的禅定。

照见五蕴皆空，度一切苦厄（离诸苦厄）

观世音菩萨是怎样修持，其所修持的境界是怎样的呢？

“照见五蕴皆空”，一切有为法，都可以归纳为五蕴。所谓“蕴”的意思，就是很多事物堆积在一起的综合体。五蕴当中的第一个，就是色蕴，然后依次是受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。

这句话的意思表明，观自在菩萨已经现量地看见一切有为法五蕴都是空性的。

“度一切苦厄（离诸苦厄）”这句话，在藏文版中没有明显的字句，但是，印度古代的梵文是一种很奇特的文字，其中的一个字、一句话，都可以有很多层含义，透过表面的文字，可以从中挖掘出很多潜在的内容。

西藏前译派宁玛巴的译师们，都是佛菩萨的化身，他们所翻译的经论，与后来的翻译家们所翻译的东西是有些不同的。虽然在后

来的翻译家当中，肯定也有佛菩萨的化身，但很多人却是依靠自己的智慧来翻译的，自己学好某种语言以后，就开始搞翻译了。正因为前后译师的境界高低不同，所以翻译的内容也有一些差距。

差距的来源，第一可能是因为印度梵文本身的原因。译师们为了强调其中的某个意义，就可以省略掉其他的内容，哪些必须翻译，哪些无须翻译，每个译师所掌握的尺度是不一样的。第二个原因，可能是因为梵文版本的不同所致。不管怎样，在藏文版的《心经》当中，就少了“度一切苦厄”的字眼。

实时舍利弗承佛威力，（合掌恭敬欲）白观自在菩萨摩诃萨言：善男子，（善女人，）若有欲学甚深般若波罗蜜多行者，云何修行？如是问已，尔时观自在菩萨摩诃萨告具寿舍利弗言

舍利子当时也在场，承蒙佛陀禅定威神之力的加持，而准备向观自在菩萨询问：“如果有希望修持甚深般若波罗蜜多的善男子、善女人，应当怎样修持呢？”

当舍利子这样发问以后，大菩萨观自在菩萨回答舍利子道。

舍利子，若善男子、善女人，（欲）行甚深般若波罗蜜多行时，（当如是修持）

这段话是观世音菩萨对舍利子的回答。

观世音菩萨回答说：“舍利子，任何善男子善女人，如果想修持般若波罗蜜多，就应当这样修持。”

其实，这些内容都属于佛陀所开许的连接文，而主要的意思，在唐玄奘译本中并没有缺少。

（二）正文

五蕴皆空（应观五蕴性空），

色不异空，空不异色，

色即是空，空即是色

这段话，是关于如何修持般若的回答。

“五蕴皆空”，应当将五蕴观为空性。这段话跟前面有一点重复。

而接下来的四句话，就是整个心经，乃至整个般若的核心，所以我们侧重地讲解一下。

色即是空

1．总说

“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，这句话很多人都会背，有些人常常把它挂在嘴上，有些人甚至把它作为座右铭。除了佛学以外，在有些物理学的书籍、哲学的论著当中，也时常会引用这句话。当然，他们不是在解释这句话，而是将其作为一种类似比喻的佐证而已。尽管这句话已经被传颂得家喻户晓，但真正懂得、了解这四句话的人却是凤毛麟角，至于证悟其义的人，就更是寥寥无几了。

这段话的藏汉版本，无论是在文字上还是内容上，都是非常精确、非常贴近的。意思是说，色法即是空性，空性即是色法，除了空性以外没有什么色法，除了色法以外也没有什么空性。

《心经》当中最关键的核心就是这个，下面我稍微详细地介绍一下这段文字的内容。

在藏文当中，这段话被称为“ སྟོང་ཉིད་བཞི་སྦྱོར ”，翻译成汉文，也即“四合空性”。这四句话中的每一句话，表示一种空性。“合”字，

也即组合、结合、合并的意思。“四合空性”，就表示四种空性组合起来，就形成了非常完整的空性，这就是“四合空性观”。

2．何谓色蕴

要理解上述四句话，首先应当知道什么是“色”，这是很重要的，但由于篇幅有限，此处只能简单地作一介绍。如果你们想知道其中的细节，就要去看小乘的《俱舍论》，或《大乘阿毗达摩》。这两部论典的主要内容，是讲物质、精神，以及除了物质精神以外客观存在的，我们无法看见、不能触及的东西。两部论典以十分精确的描述，将这些内容讲得非常透彻，对所有的物质、精神等等，都做了很详细的分类。作为学佛的人，就是应该从《俱舍论》或《大乘阿毗达摩》开始学。我们不能单凭一句空性，就妄想一蹴而就地解决所有问题。虽然一切万法都离不开空性，但从凡夫的角度，或者从名言谛来说，每个物质都有自己的本质和特点，所以还是要学习这方面的知识。

简而言之，“色即是空”里面的“色”字，会在《俱舍论》中的两个地方出现：一是出现在五蕴的分类当中；二是出现在十二处或十八界的分类当中。而五蕴、十二处、十八界，则是对所有事物的分类方法。两个地方的“色”字所代表的含义是有所区别的。

比如说，十二处或十八界当中所说的“色”，是指眼睛所看到的物质形状及颜色等等。这里所说的眼睛，既包括人的肉眼，也包括天人的天眼等等。此处“色”字所指的范围就比较狭窄，其他像耳朵听到的声音、鼻子闻到的气味、舌头尝到的味道、身体触到的感觉等等，都不包含于该范畴之内。

五蕴当中所说的“色”，则有十几种分类。

首先，是眼、耳、鼻、舌、身五根。五根的有些概念与现代医学所讲的差不多。比如说，现代医学认为，我们的眼睛里面有瞳孔、

晶状体、视网膜等等之类的特殊组织结构，耳朵也是由外耳的耳郭、外耳道，中耳的锤骨、镫骨和砧骨以及内耳的前庭、耳蜗等等所组成，这些在佛教里面就被称为眼根、耳根等等。佛教也认为，因为眼睛里有了这些特殊的组织结构，所以才能看到各种东西，而身体的其他部分，比如手、脚等等却没有这些组织，所以就不能看到这些现象。其他耳、鼻、舌、身等感官，也可依此类推。

其次，是五根所感受的对境。如眼睛所看到的红、黄等颜色，长、方等形状；耳朵所听到的悦耳、嘈杂的声音；鼻子所闻到的香、臭等气味；舌头所尝到的甜、苦等味道；身体所感受的粗糙、柔软的物体等等。以上五境，与前面所说的五根，就形成了五对色法，佛教称之为“十色”。

另外，大乘佛教认为，有一种非常细微的色法，是只有我们的意识才能感觉到，其他任何器官都无法领略的，但它也属于物质。这个概念，与现代物理学所说的“场”比较接近。

所谓的“场”，也可以是“能量”、“波”等等，虽然形式不同，但都是眼、耳、鼻、舌、身所不能直接感受的东西。虽然通过仪器可以测量，但即使通过电子显微镜，也看不到它的颜色、形状等等，因而也属于《大乘阿毗达摩》里面所讲的看不见的色法。

还有一种色法，是通过修行所看到的现象。比如说，通过长期修不净观、白骨观，最后就能直接将所有人的身体看成骷髅等等。在那个时候，人的骨头真的是看得到的啊！这不是心里观想的，而是眼睛真真切切地看到的。另外还有一些修法，是将整个世界都观想成红色的、黄色的等等，通过修持以后，世界在这些修行者眼里就真的成了红色或者黄色。在有些气脉明点的修法当中，修行人会看到一些有颜色、有形状的特殊物质。包括有些小乘修行人在禅定

当中，也可以把眼前的物质看成水，并且可以在这样的“水”中游泳；可以把墙看成虚空，然后穿墙而过；也可以把虚空看成地面，然后坐在虚空当中；或者把所有的物质变成风、变成火。虽然这些境界不符合常人所看到的事实，但他们所见到的就是这样。这些有悖于常规的现象，也属于色法的范畴。

此处所说的“色”，是指五蕴当中的第一个——色蕴。

一言以蔽之，所谓的“色”，就是具有质碍或可以变化的任何一个东西。哪怕是极不起眼的一根针尖或另外某个物质，都称为色法。

坚硬的物质手可以触摸、可以打击，因而属于色法；声波可以振动耳鼓膜，因而也属于色法；另外很多看不见的东西，也可以障碍其他物质，不管它本身是粗是细、是强是弱，通通都称为色法。色法的特征，就是这样界定的。如果详细分类，则可分为上述十一种。

我们现在所说的光粒子（佛教很早以前，就已经把光称为粒子了）、电磁波、真空当中的能量——零点能，全部都包含在色蕴当中。因为它们是可以相互干涉、相互起作用的，所以都称为色法。

色法的概念就简单讲到这里，这样讲只是为了让大家大概地知道一些色法的概念，否则就会把色法的内涵搞混淆，不知道什么是“色”。总而言之，色法不仅仅是肉眼所见的粗大物质，即使看不见的东西，也可以称为色法。

3．如何是空

“色”怎么就是“空”呢？

我们的眼睛可以看到形形色色的东西，红、绿、白等颜色，长、方、圆等形状……从凡夫五种感官的角度来说，这些都是存在的。现在我们要争论，或者要探讨的，不是眼睛能否看到、耳朵能否听见等等，在这一点上，没有什么值得争议的，这是大家所公认的概

念，只要有眼睛、有耳朵的人，都肯定能够看到、听到。问题就在于，虽然我们看见了，但眼睛所见是否真实？眼睛所见的各种东西实际上是否存在呢？这就是我们要研讨的问题了。

有人会提出：明明我现在已经清清楚楚地看到了这个东西，为什么还要去观察、去探讨它是否存在呢？看得见、摸得着，就证明已经存在了，又何必去想这些不着边际的问题呢？纯属多余！

（1）感知不可靠。其实，这并不是多此一举。我们看见了，并不代表它一定存在。所谓“看得见、摸得着”就可以全盘接受的观念，是漏洞百出、不堪一击的。只需利用我们自己现有的证据，就可以将我们的这些陈腐观念击得粉碎。

证据一：亲身经历

我们在梦中所梦到的景象，在梦中是看得见、摸得着的，这能代表这些梦境都是真实存在的吗？

证据二：古老的比喻

在释迦牟尼佛住世的时候，印度有很多本领高强的魔术幻化师。他们的技艺之精湛，即使是如今名扬全球的魔术师——大卫与其相比，也望尘莫及。

当时，有一个叫跋陀罗的著名魔术师。因为技艺精湛、幻术多变，很多王臣、百姓、婆罗门都对他崇拜得五体投地，他也自视甚高。

当他看到包括国王在内的很多人都对释迦牟尼佛推崇备至、毕恭毕敬的时候，心里大为失落，便心生一计：别人都说佛陀是全知，我倒要试探一下，用我高明的幻术，在垃圾堆上幻化出供养物来为他供斋。如果他不答应应供，就说明他真的是全知；如果他应允了，就证明他没有神通，不是全知，戏弄一下他想必也无妨。若能在佛陀应供的时候，把幻变的清净美妙的东西——包括香喷喷的食物、

顶上的宝盖、华丽的宫殿等等全部还原，变为垃圾、废物等肮脏恶心的东西，当场给佛陀一个难堪，向世人证明佛陀没有神通、没有威力，赶不上我的禅定之力、神变之功，就能降低佛陀的威望，抬高我的身价，那是多么好的事啊！

打算一番之后，他便去到释迦佛跟前，邀请释迦佛道："您明天中午能否屈尊到我的宫殿来应供呢？"面对他的邀请，释迦牟尼佛一言不发，这也就表示默许了。

魔术师当即心花怒放，自以为佛陀已经中计，明天中午就可以欺负、耍弄一下佛陀了。

魔术师走后，目犍连尊者提醒佛陀道：他是著名的魔术师，精通各种幻化，他会施展法术来戏弄僧众的。

佛陀回答说：你放心，不用怕，我会把握时机和分寸。

魔术师回去后，便在一个肮脏不堪的垃圾堆上，用魔术变幻出金碧辉煌的宫殿、令人垂涎的食物、舒适庄严的宝座、五彩缤纷的花园，甚至包括穿白色衣服的五百个侍者等等，随后又用神变把幻化的东西变回去又变回来。看到自己任意变幻的高明技巧，他不由得洋洋得意起来。

但他又转念一想：不对，包括四大天王天等在内的天人，都对释迦牟尼佛恭敬有加，佛陀应该不是普通凡夫，这种做法恐怕不妥吧！

想毕，一种强烈的后悔之意涌上心头。他当即决定把幻变的景象恢复原状。但令魔术师懊丧不已的是，无论他怎么努力地使出浑身解数，却再也无法让自己变幻的事物消失了。

魔术师百思不得其解，以前自己的幻变总是任运自如、随心所欲，如今却如此力不从心，真是太奇怪了！

第二天中午，魔术师硬着头皮赶到佛陀的住处，去完成迎请佛

陀应供的承诺。

王舍城的众多婆罗门外道等等都知道跋陀罗的诡计，便带着看热闹的心态前来观看；而众多比丘、比丘尼也想见识一番跋陀罗想以何等伎俩来戏弄佛陀，佛陀又是如何以神通降伏跋陀罗的。一时间，整个王舍城人山人海、水泄不通。

令众人大吃一惊的是，魔术师不但没有戏弄佛陀，反而是恭恭敬敬地走到佛前，向佛陀忏悔道："我本来准备用幻术来耍弄您，但我后来意识到自己错了，当我想把幻变的东西恢复原貌时，却怎么也无法成功。我在此向您忏悔，请原谅我的不恭。"

释迦牟尼佛平静地告诉他："没有关系。所有众生的受用都是自身业力的幻化，比丘、比丘尼都是佛法的幻化，我也是智慧的幻化，乃至三千大千世界也是一种幻象，诸法都是各种因缘幻化的。请用你幻化的食物、饮料供僧吧！"原来，释迦牟尼佛已经对这些物品作了加持，使它们无中生有——由假的东西变成了真正的东西。

随后，佛陀与众眷属一起享用了幻化的饮食。在大家饱餐一顿之后，佛陀又为诸众宣说了佛法，众人皆大欢喜。

还有一个关于这个魔术师的故事，最近不丹拍摄的一部影片的故事情节，就取材于这个故事：有一次，魔术师跟同住的另外一个朋友喝茶聊天。他知道这个朋友非常喜欢马，就以幻术在朋友身边变出了一匹马。朋友一看到马，喜出望外，连忙跑过去，骑上骏马便一溜烟跑开了。

跑了很久很久，连他自己都不知走了多远以后，便来到一片从未见过的，似乎很遥远、很偏僻的原始森林当中。周围荒无人烟，既没有村庄，更没有熟识的人。不知身在何处的他在森林里徘徊了很长时间，最后终于找到了一户人家。

这户人家里没有别人，只有一个年纪比较大的女人。除了这个女人之外，其他包括村庄、人等什么都没有。这个疲惫不堪的流浪者见到此情此景，知道自己已经走不出宽广而无有尽头的森林了，便打消了寻找出路的念头，迫不得已地留下来跟这个女人生活在一起了。

很多年过去了，他们生了两个孩子，两人的头发也开始渐渐变白。一次，小一点的那个孩子不小心掉进了河里，大的孩子连忙去救，结果也失足掉了下去。最后两个孩子双双被急流冲走，不幸溺水身亡。女人见此情景，不由得撕心裂肺地号啕大哭："我的两个孩子都没有了！我也不想活了！"随即不顾一切地跳了下去……

空寂无人的森林中又只剩下了孑然一身的男人。经过了无数的变迁，此时此刻的他已经是老态龙钟的老人了——两鬓斑白、牙齿脱落、满面皱纹……

忽然，他一下子醒了过来，发现自己又回到当初两个人喝茶聊天的现实当中。他对此惊讶不已，连忙询问身边的朋友："我经历了那么多的时光，怎么又回来了呢？"

朋友告诉他说："我们只是在喝茶聊天，你看，我们刚才喝的茶还是热的，你根本就没有经历那些事情！"他一下子恍然大悟：原来朋友是在跟他开玩笑，通过魔术，让他在仅仅一杯茶的工夫，就感受到一段曲折的人生经历，经历了一个人一生的全部磨难，而这些感受又是如此真实，如此漫长。这，就是魔术的力量。

这是佛经当中很著名的一段公案，其中的故事情节是非常精彩的。记得以前我们在看这段故事的时候，其中扣人心弦、险象环生的描述，多次让我们拍案叫绝。这个故事告诉我们：仅仅在几分钟的时间内，一个人就可以在另外一个世界当中经历几乎整个的一生，在这艰难困苦的一生当中遭受数不尽的磨难。这一切，与真实的现

实生活完全没有两样，但是，一旦故事的主人公醒过来，才发现原来所经历的一切，都像梦境一样根本不存在。

我为什么要举这些例子呢？这些例子可以帮助我证明：我们所看到的、听到的，并不一定存在；我们认为有的东西不一定有；我们认为很美的，事实上不一定很美。因为有了无明的遮障，所以我们感觉到的东西都是错误的。

证据三：20 世纪的新发现

关于这一点，不需要佛法的逻辑推理，仅仅借助于量子力学的理论，就足以证实我们的观点。

量子力学的诞生，对西方已经延续了几千年的传统哲学以及经典物理学理论来说，仿佛是经历了一场灭顶之灾。原来看起来似乎牢不可破的理论与思想大厦，忽然之间就像在基础上投了一颗原子弹一样轰然坍塌。事到如今，虽然经典物理学的技术还在被应用，但它的有些理论已经被彻底推翻了。

多年以来，西方哲学的唯物主义和唯心主义两大派别，一直就物质是否存在的主题争论不休，时而唯物主义占了上风，时而唯心主义又占据了主导地位，很多人都被搞得如坠云端，不知道谁是谁非。量子力学的出现，让这些争论都变得毫无意义了。

但是，对佛教理论来说，量子力学的诞生却是一个很好的支持和顺缘。虽然佛教并不需要什么外界的支持，它本身就有一套完整而无懈可击的理论体系，但现代物理学的这一新突破，又从另一个侧面证明了佛教理论的颠扑不破。从这一角度来说，现代物理学堪称为迈向空性殿堂的阶梯。

世间的很多人都受过现代教育，都有一定的量子力学常识，如果用量子力学的概念来推导佛教理论，就比较容易被公众所接受。

比如说，虽然我们每个人都可以看到，这个麦克风就是一个黑色的、具有一定形状的物质，但我们都知道：在表层物质现象的下面，就是排布均匀的分子；分子再往下分，就是原子；原子再往下分，就是电子和原子核；原子核里面，又可以分出质子和中子；然后又可以分成更小的夸克和亚夸克（在夸克的概念当中，包含了“微子”、“虚粒子”的含义。所谓“微子”，就是非常细微的一个极小单位，而“虚粒子”虽然有现象，却没有什么实体。迄今为止，亚夸克下面的粒子还没有正式发现）；最后，就是最基础的量子场。

也就是说，一切物质的基础就是量子场。即使是像虚粒子一样的东西，最后也可以消失在量子场当中。

“场”是什么东西呢？就是根本看不见、摸不着，没有任何物质性质的东西。在自然界，完全的真空就是没有任何东西。在这样的真空当中，刹那之间就可以将能量——零点能集中或者分散。集中的时候，就变成我们肉眼所见的麦克风、音箱等物质的基础——亚原子；分散的时候，这些物质便瞬间消散无余，变成了没有任何有形物质的真空。也就是说，当真空当中聚积起足够能量的时候，就形成了新的物质；当能量的密度不够或稀疏松散的时候，物质的最小单位——粒子消失，就变成不存在任何物质的虚空——场。因为能量的密度不够，所以没有形成什么物质；由于这些物质的所在处的密度足够了，所以我们就能看到这些物质。

真正的物质基础只不过是一个场而已，除此之外别无所有。“场”又是什么东西呢？就是没有物质性质的能量，从佛教《大乘阿毗达摩》的角度而言，是只能由意识所感受到的细微色，其他什么都没有。

通过这些理论，我们可以知道，原来一切物质都只不过是量子场。虽然在宏观世界当中，我们所看到的现象并不是这样，有山、有水、

有人、有太阳、有宇宙……万事万物并不是一味一体的量子场，而是千差万别、互不相干的独立体，但实际上科学已经证明了这些结论。

同样，虽然在宏观世界当中，一切都是完好无损地存在着的，但是一到了微观世界当中，就一丝一毫都不可成立。原来我们认为有的东西根本就找不到，所以，很多量子力学的科学家都认为，粒子只不过是场的局部凝聚，是时聚时散的能量集合而已，其他并没有什么。

爱因斯坦曾说道："……因此，我们可以把物质看作是由极强的场所在的空间区域组成的。在这种新的物理学中所考虑的不是场和物质，因为只有场才是唯一的实在。"面对这一结论，我们的感官常识和经典物理学家只有哑口无言。

另外，即使依靠经典物理学的观点，也可以证明这一点。比如说，我们肉眼去看这个东西，就是一个一动不动的静止物，但是，这个物质的实际情况却并非如此，事实上，它是时时刻刻都在高速运动、分分秒秒都没有停止的物体。

但是，我们为什么看不见这一切呢？因为我们的眼睛已经有了幻觉，这是现代物理学的说法；从佛教的术语来说，就是受到了无明的遮障。因为我们的眼睛还没有到达这么高的境界，还"抓"不到，也即捕捉不到这样的细节，这就是佛教所说的无明所导致的。

上述一切足以证明，肉眼所见的不一定存在；而肉眼看不见的，也不一定不存在。比如，我们以前通常认为，我们面前的空中什么也没有，但事实上在空中却密布着量子场、电磁波等等之类的东西。可以断定，把肉眼所见作为证据、奉为权威的观点早已经过时了。

本来讲《心经》的时候，并不需要借助物理学的任何理论，我们有丝丝入扣的逻辑推导方式，有佛陀洞察一切的甚深智慧，但因

为很多人曾受过现代物理学的教育，大家对这些科学理论已经很清楚了，所以，用我们自己的观点来推翻自己的旧有观念，就很有说服力，能起到事半功倍之效。每一个人在听了以后，就无话可说，用不着激烈的争论，便能很快随着这个思路一步步走下去，“噢！原来肉眼所见的不一定存在，而肉眼看不见的，也不一定不存在，这一切感受，都是我的错觉！”从而将自己的原有观念彻底否定。

这不是用佛的逻辑、龙树菩萨的理论来推翻我们的观念，而是用我们自己的观点来打破原有的固定思维，并进一步对眼、耳、鼻、舌生起怀疑，继而引领我们走向更深、更广的解脱之路。

虽然我们利用了量子物理的理论来证明佛教的观点，但量子物理并不是佛教，佛教更不是量子物理，它们是完全不同的两个层次。打个比方来说，假如《心经》的境界有一百公尺，量子物理的境界最多只有一公尺，所以是不可同日而语的。当然，二者之间也有相同的地方，从相同之处来对比说明，大家就比较容易了解。

以前，我们只承认自己感官的认识，其他的观点都一概否认。我们那时的思维，是没有任何逻辑、没有任何理智，只是停留在一个非常肤浅的状态当中的。后来受到了佛的教育，才使我们慢慢深入到空性的境界。

综上所述，之前所讲的内容，包含了以下两点：

第一，“色即是空”当中的“色”，究竟是什么概念。第二，我们还没有讲到色法怎么样空，只是借用梦境、魔术以及物理学的例子，回答了一个普遍性的疑问：“明明眼睛看得见的东西，为什么不存在呢？”通过这些例证，大家可以清楚地知道，并非眼睛所见、耳朵所闻的东西就一律都存在，从而打破了我们原有的自我信任。

虽然佛教徒平时也需要自信，但过分的自信——盲目地相信眼、

耳、鼻、舌、身，就会使我们误入歧途，这是万万不可的！

（2）有形的物质都是空性。《般若波罗蜜多心经》的重点，也即要表达的关键内容，就是空性。

真正的佛法，就是智慧和慈悲的综合体。其中的慈悲，是指菩提心；而智慧，则是指证悟空性的智慧。虽然精通世间的医术、工巧技艺等等也称为智慧，但此处所说的智慧，则特指证悟空性之智。除了智慧和慈悲之外，不存在什么真正的佛法。

比如说，念经、烧香、拜佛等等，都只是一些方法而已，通过这些方法所要获得的，还是智悲双运的境界。为了达到这个目的，才要行持布施、持戒、忍辱等等，这些都只是一些手段而已。

菩提心的修法，我们已经讲过多次了；此处要讲的，是证悟空性的智慧。

如何证悟空性呢？第一个，就是要闻思。通过听闻佛法，然后自己去思维。仅仅听闻而不思维是不行的。比如说，如果听到别人说，因为龙树菩萨说是空性，所以就是空性，因为释迦牟尼佛说是空性，所以应该是空性，便不假思索地照单全收，这是不负责任的做法。虽然龙树菩萨和释迦牟尼佛说了，但我们还是应该通过自己的思维去体会、去感悟、去消化，只有这样，空性才能成为我们自己的境界。在没有证悟之前，空性的境界是不属于我们的，因为哪怕佛经当中讲了空性，但我们却一点儿都没有体会到。

意识离不开空性，肉体以及周围的一切都离不开空性，但如果不了解、不证悟，仅仅本体是空性，对我们是起不到什么作用的，所以一定要证悟。

如果要证悟，首先就是要去听。为什么要听呢？因为，证悟的境界是超越一切凡夫思维的智慧，如果不去听闻，任何人也不能自

己创造出这样的智慧或思路。

只有在听了并大概知道今后的前进方向以后，才能静下来自己去思维；思维了以后，就是要通过修行而证悟。

仅仅思维为什么不够呢？因为我们的语言，是我们的祖先创造的。我们的祖先是怎么创造的呢？比如说：如果让一些小孩子根本不与外界联系，一生下来，就关在一个封闭的环境当中。在这种情况下，他们就会创造出一些只有他们自己才能理解的语言，屋里所有的一切东西，包括锅、碗、勺、盆等等，都会被他们赋予新的名词。他们创造语言的来源是什么呢？就是他们所处的环境，他们周围的各种物质。因为要用碗吃饭，所以就要给碗起一个名字；因为要上床睡觉，所以也要给床起一个名字；因为要用某个东西，所以就要给这个东西起一个名字……这些物质，都是肉眼看得见的，宏观、粗大的物质。我们的语言，也只能表达、传递宏观、粗大的概念。一旦超越了这个范围，我们的语言就鞭长莫及了。

如果真正要了解空性，则只有通过修行才能解决，因为空性的境界，不是语言所能如实表达的。

在《入中论》、《中论》等大乘经典中反反复复地提到，空性、光明、如来藏等等这些内容是不可思议的，既然我们的思维都不能了解，我们的语言就更无法形容。既然如此，那么语言又能起到什么样的作用呢？打个比方，当有人询问月亮在什么地方的时候，其他人就用手指指向天空，并告诉他，月亮在那里。这个手势只是表示月亮在何处，实际上手指既没有碰到月亮，也不会说什么话，但这个手势却有这样的作用，别人根据手势的指引，就能找到月亮。

同样，虽然我们的语言不能直接表达空性，但通过语言，就可以破除我们的很多执著，在破除执著以后，通过修行，就能证悟空

性。当然，其中修行是不可或缺的。如果不修行，就无法证悟空性，充其量也是在字面上理解了空性而已。

量子物理学家也有类似的看法。德国著名的物理学家海森堡说过：“关于语言的问题，在此确实很重要。我们想以某种方式讨论原子结构……但是却不能用平常的语言来谈论它。”

既然量子物理学家都有这样的感受，空性的境界就更是超越了这个层面，因为它比量子物理还要深得多。还有很多东西，量子物理都没有打破，还有很多问题，量子物理也没有解决，所以，量子物理还需要发展。

其实，释迦牟尼佛早就以“不可思议”等等来描述空性，禅宗也说“不可思、不可言”。为什么“不可思、不可言”呢？因为，空性的境界，并没有什么可以思维、言说的东西——一无所有，都是空性。既然如此，又有什么可说、可思维的呢？

很多人由此而产生了误解，认为既然量子物理与空性的境界都是不可言传的，那么量子物理与空性就应当是一回事。这种看法是错误的。量子物理只是往空性的方向迈进了小小的一步，离真正的空性还有天地之遥，所以，如果将空性与量子物理相提并论、混为一谈，就完全是曲解了空性。

但是，为什么我们这次讲空性的时候，要讲到量子物理呢？因为，量子物理是科学，大多数人是相信科学的。既然相信科学，那么，当量子物理跟我们的常识完全相反、互相抵触的时候，究竟是我们的常识说了算，还是科学说了算呢？此时，稍有理智的人都不会信口开河，妄说“只有我说的才算，只有我的眼睛看到的才算，量子物理是一派胡言！”而只会明智地说：“虽然我是这样看见的，但如果科学的立场跟我相反，那肯定科学说了算！”

量子物理的研究成果可以证明，我们眼睛所看到的世界，原来并不是真实的。

这不仅仅是佛菩萨说的，包括爱因斯坦都说过："我们的感官，是非常愚蠢的，所以，我们的感官没有发现的，并不代表不存在，很多事情它都无法感受到。"佛经里面也说了很多这样的话，而且其中所包含的意义更为深刻。

我们每个人以前都认为，在眼睛没有毛病的情况下，所见到的东西不会有错，一直非常信任自己的感官。但是，在通过量子力学得知微观世界并不是这样的以后，就会思维：为什么我的常识与科学的结论是矛盾的呢？原来是因为我的眼、耳、鼻、舌有问题。我所感知到的，只是我自己的世界，只有在我的世界当中，它们才会起作用。眼、耳、鼻、舌所感受的，并不是真理。那个时候，我们就会开始怀疑自己的眼、耳、鼻、舌、身的结论，不但是怀疑，而且也可以进一步知道这些都是错误的。从此以后，我们的自尊心就开始降低，而不会墨守成规，执意固守以往的经验了。

本身凡夫的自尊心或者傲慢心是很强的，如果一开始就告诉我们，因为佛是这样说的，根据龙树菩萨的逻辑也可以判定出这样的结论，整个世界都是空性，有些人或许会对此嗤之以鼻："这是两千多年前的陈词滥调，这种落后观念早就该扔到历史的垃圾堆里去了！"就不一定愿意去思维，即便愿意思维，也不一定能思维出什么结果。

但量子物理却是20世纪最伟大的科学发现。在它的面前，任何人都无话可说。而量子物理告诉我们的结果，就已经接近于佛教的观点了。

当然，我说过很多次，你们不要搞错了，佛法不是量子力学，量子力学更不是佛法，它们之间是有着很大差别的，但是，利用量

子力学，就可以间接地让大家接受一些佛理。

佛教要推翻的，不是外道的观点，不是唯物主义、唯心主义、有神论、无神论等等，而是要推翻我们自己的错误观念。

释迦牟尼佛从来不愿意往外去争论，从来不提倡我们去与他人斗争，既不与其他的教派或者学说辩论，也不与持有其他观点的人辩论，唯一要斗争、辩论、挑战的，就是自己内在的精神世界，就是精神世界当中的执著。最终的目的，是要获得与内心挑战的胜利。

比如说，在宏观世界当中，一个闹钟的分针、秒针的位置和速度都测得准，因此能表示一个精确的时点，可以给我们明确地指出二十四小时的任何一个时间，所以测得准是可以成立的。然而，在微观世界当中，这些都是测不准的。比如说，时钟秒针的顶端，是由很多粒子组成的，每个粒子的速度和位置又是测不准的。这样一来，我们又怎么能确定出一个准确的时点呢？在微观世界里面，时间是测不准的。

当然，在宏观世界当中，时间还是测得准的。否则我们就无法确定出飞机、轮船的出入港时间，或者是汽车出发的准确时间，这样所有的生活都会乱套的。

同样，如果不观察，则周围的一切都是存在的：因为有这栋楼房，所以我们可以住在这里；如果没有这栋楼房，我们又怎么住在这里，又怎么进入这个房间呢？在宏观世界当中，很多人既可以聚在一起，也可以各自分散；但在微观世界当中，我们所有人的身体都是量子场，不存在什么你我的分别，都是弥漫在整个空间当中、互无差别、无法区分的一体。

打个比方，在沙漠里面，有各种形状、大小不一的沙丘、凹地，但沙漠本身，却是由一粒粒的沙子组成的，没有什么沙丘、沟壑等形状，只是在风力的影响下，才会显示出各式各样的形状。同样，

在微观世界当中，我们每一个人和这个房子，都是没有什么差别的，全部都是一个整体的量子场。所谓“场”，就是一个波动的、无形的东西，根本没有任何物质实相，只是一种能量。但是，在我们的眼里，就像风力吹动所形成的沙丘一样，从量子场当中便形成了一堆堆的物质，大家就把它们分别认定为是房子、家具、老年人、年轻人、男人、女人等等。

这些东西是如何形成的呢？这与观察者有关。所以，古往今来的很多人，包括聪明绝顶的爱因斯坦，在一开始的时候，都不能理解这些东西。直至现在，这些问题都没有得到彻底的解决。西方哲学也不能摆脱这些困境。比如英国经验论的代表人物贝克莱，就遇到过这样的责难——“难道这个世界就不存在了？只有人去看的时候，它才存在；一旦没有人去看，它就不复存在了吗？”面对这个问题，他也束手无策，只有把这个问题寄托于上帝：“即使人没有观察世界，但上帝却一直在关照着世界，所以世界不会变得因为不存在而不稳固。”但上帝是否存在都很难证明，这种回答是荒唐的。谁会承认上帝在看呢？你相信上帝，就可以这样说；要让别人相信，就是很牵强的。

量子物理学家们都是很严谨的，他们在遇到这个难题时，当然不会像贝克莱那样把问题推卸给上帝，而只能心存疑虑地做出一些似是而非的回答。

比如，俄籍物理学家、斯坦福大学教授、混沌膨胀模型最主要的发明者安德烈·林德博士在接受罗伯特·劳伦斯·库恩（Robert Lawrence Kuhn）采访时，两人之间曾有过这样一段对话。

罗伯特：“安德烈，我们不观察宇宙，真的就意味着宇宙不存在吗？”

安德烈说：“这是我们面临的一个主要挑战。薛定谔之猫提出

的问题是，在打开箱子以前，小猫是活的还是已经死了。量子力学的答案是，正如史蒂夫所言，小猫既非生也非死——至少量子力学的哥本哈根式（玻尔—海森堡）解释是这样的。现在，假定当你打开箱子时发现小猫已经死了，那么，你最多只能说，‘事情似乎是，在打开箱子以前，小猫已经死了’；而如果小猫还活着，那你最多也只能说，‘事情似乎是，在打开箱子以前，小猫还活着’。所以说，当你观察宇宙时，你也同样最多只能得出下述结论：‘事情似乎是，宇宙已经存在了几十亿年。’”

罗伯特：“但照这种说法，宇宙也可以不存在啊？”

安德烈说：“噢，是的，是可能不存在，这一点，正是量子力学面临的主要挑战。”

从这段对话中，我们可以得出如下结论：

比如说，在这栋楼、这间房子里没有任何人存在的时候，这个桌子是否存在呢？按照量子物理学家的观点，它就有可能不存在。既然不存在，那么宇宙从何而来的呢？对此，量子物理学家找不到一个天衣无缝的回答，只有无可奈何地说：“这就是量子物理面临的主要挑战。”事到如今，量子力学仍然没有解决这个问题。

佛教的实相唯识宗也遇到了这个问题，在法称大师的《释量论》当中也提到过这个问题，唯识宗用一个非常合理、足以令人心悦诚服的回答，就使这个问题迎刃而解。他们既没说它是一个难题，更不认为这是上帝在看。

这些问题我只是顺便说说而已。我们要讲的是什么呢？以前我们都认为：我是一个这样的人，而他又是一个那样的人。现在，量子力学已经告诉我们，不管是我还是他，都是一体的量子场。就像把一粒粒的沙子做成男人、女人、佛陀、菩萨等各种各样的沙雕塑像，

使它们看起来像一个人、一尊佛、一座宫殿、一匹牛等等，但如果把这一大堆的沙子弄平，就只是一大堆的沙子，哪儿有什么佛、菩萨、女人、男人、宫殿等等呢？都没有！

要知道，我们都是在纯能量当中产生的噢！

量子力学的创始人玻尔说过："假如一个人不为量子论感到困惑，那他就是没有明白量子论！"其实，佛教很早以前就已经说出了这一切，学过佛教唯识宗的人，或者是了解佛教中观宗的人对此早已习以为常，就不会感到惊奇："这就是以前学过的东西，并没有什么了不起！"这些结论，本身就是佛讲过的，只是他们用仪器测量出来了。释迦牟尼佛没有利用什么仪器，只是依靠自己的证悟，便通达了这一切。随后，又把自己的证悟境界，用一种通俗易懂的语言传递给了后人。

这并不是说量子力学可以证明佛教的深奥理论，但它可以帮我们解决一些问题，虽然对西方哲学以及经典物理学来说，量子力学是一个天灾——几千年的所谓成果，在量子力学诞生之后，全部都变得摇摇欲坠——但对佛法来说，量子力学就是一个很投缘的伙伴，就像西方尖端的科学家所说的一样。

大卫·玻姆，是伦敦柏克贝克学院的理论物理教授，三十年以来，他一直是世界公认的量子力学权威物理学家。他在研究出这些结论以后，认为它与东方佛教的思想是一致的。英国广播公司广播部（BBC RADIO）采访他的时候，就曾经问到："你所说的东西，听起来非常像是东方哲学。或许禅宗的学生们会找到这些非常类似的概念。你是否看到了你在这个主题领域内的想法，支持了东方神秘主义？"大卫·玻姆回答说："嗯！也许如此。但是，我认为这种卷入的概念在西方也一直是有的。"

英国物理学家保罗·戴维斯也说："很多现代作家都发现，量

子论中所用的概念与东方神秘主义与禅宗用的概念很相似。但不管一个人的宗教论点是什么，总之，量子因素是不可忽视的。”

戴维斯和布朗合编的《原子中的幽灵》中写到：“量子物理学这种整体性特征，在东方神秘主义信徒中找到了极大的支持。神秘主义哲学包含在印度教、佛教、道教等东方宗教之中。实际上，在量子理论的早期，许多物理学家（包括薛定谔）很快就发现：部分和整体的量子概念跟东方关于自然界的统一与和谐的传统概念，十分相似。”

美国理论物理学家卡普拉博士也写到：“在这样的认识下，关于空间和时间、孤立物体和因果关系等的传统概念都失去了它们的意义。可是，这样的认识却与东方神秘主义十分相似。在量子理论和相对论中，这种相似性变得明显了，并且在亚原子物理学的‘量子相对论’模型中变得甚至更为明显，量子理论与相对论在这种模型中结合在一起，其结果是与东方神秘主义的观点极为相似。”

当然，佛教当中还有很多更深广的领域，量子力学却根本帮不上忙，只有佛教自己去告诉别人。

为什么量子力学帮得上佛教的忙呢？因为我们很多人都是相信科学的。以前我们一直认为，如果承认周围的东西都是实实在在的，这就是科学，但量子力学就打破了这一观点，这样一来，就可以不费吹灰之力地把我们引向空性的境界。

之所以我们这次要简单地介绍量子力学，就是为了推翻我们心中粗大的错误观念。虽然佛教也能做到这一点，但因为量子力学是被普遍承认的观点，虽然物理学家之间也有一些争论，但从科学界的主流思潮而言，量子力学已经被公众所接受了。既然公众都已经接受了，我们就更不可能推翻量子力学或者相对论的观点，而只有承认——我们日常的所见所感都不成立，都站不住脚。

凡夫都希望身边所有的东西都是实实在在的，这样心里会踏实一些。但经过观察以后，我们却找不到一个让自己踏实的东西——所有看得见、摸得着的粗大物质，最后都可以消失在纯能量当中。

以前物理学喜欢讲什么“物质不灭”，但现在的科学结论却不一定是这样。物质可以灭，在物质的下面，只是一种能量，它可以不灭。但能量的说法还是很不可思议的噢！它意味着，这栋楼，包括我们这些人，都可以消散、融入虚空当中，什么都不存在；当密度足够的时候，通过挤压，这栋楼，包括我们这些人，又可以在虚空当中出现。

我们可能会认为匪夷所思：从诞生到死亡，我就是这样一个实实在在的人；这栋楼在没有修建的时候就不存在，在建成之后直至毁灭之前，它都是确确实实地存在着的。这栋楼和我们这些人怎么可能在空中消散呢？绝不可能！

当然，在宏观世界中，不可能一栋楼或一个人的身体突然间消失和诞生，但宏观世界是虚幻的，我们看不见它的真相，这是有科学证据的，我们能不接受吗？我们不得不接受！如果能够接受、能够理解的话，就能依靠它来推翻我们以前的陈旧观念——顽固的执著。

量子力学刚刚诞生的时候，不少人都认为这是荒谬至极的言论。很多科学家都不屑一顾：这么说，我们就不是在研究一个物体，而是在创造一个物体了？世界上没有一种科学理论是在诞生之初，就能立即被所有的科学家接受的，但随着时间的推移，大家都慢慢接受了这些观点。

佛告诉我们，所有物质的最小单位，叫做无分微尘。无分微尘可以在空中消失，如果想去追踪它的去处，是根本没有办法的。一个这样实实在在的固体，就是在虚空中消散无余了。

《俱舍论》，特别是大乘佛法当中还讲过：当物质，或者整个

宇宙诞生的时候，就是在虚空中忽然间产生的。这种观点，与所有物质产生于纯能量的观点也是大体相同的。

请大家好好思维思维，我们原有的观点都是不对的！不仅仅是量子力学，包括相对论里面的质能关系（公式：$E=mc^2$），也证明了这一点。所谓质能关系，是指质量和能量之间的转换，也即所有的质量可以完全转变为能量——所有宏大的东西，最后都可以变成没有任何物质的实体；能量也可以转变为质量。换言之，在我们肉眼观察不出任何东西的空间当中，也存在着量子场，在这样的空中，可以产生形形色色的物质。当然，这是指在微观世界当中。在宏观世界当中，不可能天上一下子就出现一架飞机，然后又在空中忽然消失。

这些观点，跟我们的常识都是相反的，在两个相反的观点当中，我们只能选择其中之一。选择什么观点呢？只有选择量子物理！无论是接受过科学教育的人，还是没有接受过科学教育的人，谁都不能说这些观点是不准确的。既然是准确的，那就必须承认我们以前的观点是错误的。多年以来，大家一直以为至少有一个基本的粒子存在。通过量子力学与相对论，不仅推翻了经典物理学以及西方哲学的观点，而且也帮佛教推翻了我们原有的观念。既然如此，我们现在就无话可说，再也不能坚持这栋楼客观存在的观点。

（3）无形的“场”也是空性。前面我们提到了量子力学的观点。量子力学并没有认为世界完全是空性的，也没有提到无我、空性的概念，至于修法、断除我执、断除烦恼等等，就更出乎他们的预料了。虽然起初他们并没有想过空性的意思，但通过仪器测量、科学试验，却让他们无意间发现了接近物质本性的境界——量子场，但他们只能走到这一步，就不能再前进了。他们至今认为，量子场是一切物质的最终基础，是客观存在的物质。

为什么他们只能走到这一步呢？因为，在宇宙刚刚形成的时候，粒子的密度是非常大的。由于密度太大，所以即使是目前最先进的粒子碰撞器，也不能让这种组成物质的原始粒子粉碎、分离，当然，这并不意味着粒子不能再分离，其实它们还是可以分离的。

当量子力学与佛教一起肩并肩地走到这里的时候，它们两个就分手了，量子力学只有暂时停顿在这里，而佛法却可以继续前行。

佛教认为，虽然量子场也是一种物质，但它却是可以被打破的。虽然佛经当中没有“场”的名词，但在《大乘阿毗达摩》当中却有这样的物质概念，前面介绍色法的时候，就提到过这种无形、无色的物质。佛教的物质概念是很广的——不仅仅是粗大的东西才称为物质，包括细微的东西也可以称为物质。

那么，量子场这种物质怎么被打破呢？虽然量子场没有颜色，不具实质，但它却有波一般的形态。既然有波一般的形态，就可以分出东、西、南、北、上、下，这样一直分解到最后，它就会在虚空中真正地消失，最终什么都不会剩下。

为什么呢？比如说，一个有形、有色的物质，它的体积是有限的，而不是无限的。既然是有限，就会越分越小，当小得不能再小的时候，它就会消失在虚空当中。什么是“小得不能再小”呢？就是如果再分，它就没有了。

很早以前我们就认为：我们肉眼所见的，无色透明、没有质碍、没有固定形状的空间，就叫做“虚空”；而没有空气成分，也即没有氮气、氧气、水分等等的虚空，就叫做“真空”。在真空中，是没有任何物质的。后来科学家发现，即使是在真空当中，也存在着一种非常细微的能量——零点能（量子场）。所有的物质，都在零点能当中产生，最后又消失于零点能当中。

佛教对此不以为然。佛教认为，即使是零点能，也可以消失在不存在任何东西的虚空或者空性当中，这样的虚空，才叫做真正的“真空”。也就是说，所有有形、无形的东西，都会消失于空性当中；而所有的物质，又都产生于空性当中。

虽然有些量子物理学家也会说“色即是空”，但他们所谓的“色”，只是很狭窄的一个范畴。量子力学的“物质”或者“色”的概念，就是颜色、形状、声音、味道等等，而佛教禅定当中所出现的特殊色法——白骨、水、风、火、红色的世界等等，量子物理学家从来就没有看到过，因而也不会相信这样的结论，更不会把它们列入物质的范围之内。量子物理学家所说的“色即是空”，要比佛教所说的“色即是空”的层次低得多。他们连“场”的概念都没有打破，其他的很多特殊色法，他们就更不可能打破了。

“场”以上的概念，已经被量子物理打破了，佛教自己必须要做的，就是运用中观理论打破“场”的概念，并继而把所有的执著都彻底推翻，最后唯一剩下的，就是空性。

打个比方说，这栋楼是怎样产生的呢？从宏观的角度来说，大家都很清楚，是由建筑设计师、建筑工人、建筑机械等等共同创造、修建的；从微观的角度来说，量子物理学家告诉我们，有形、有色的物质是由无形、无色的量子场产生的；而佛教却进一步认为，包括量子场本身，也是从没有任何物质的空性当中忽然间无因无缘地产生的。

量子物理学家又说，当物质消失的时候，是消失于纯能量（量子场）当中的，纯能量是万事万物的基础；而佛教又进一步认为，包括量子场本身，也可以消失于空性当中，最后留下的不是能量，而是空性。关于这一点，通过中观逐步分解的方法就可以证明。

其实，包括量子物理学家，也不敢十拿九稳地肯定他们的答案

是最究竟的；从佛教的角度来说，这肯定不是最终的答案，离物质的究竟本性还有很远的距离，但从研究物质本体的角度而言，这已经是十分难能可贵了——已经比经典物理学往空性的方向迈了一大步，取得了了不起的成绩。

那么，量子场如何是空性呢？量子力学在这个时候是无能为力了，他们至今还认为这是所有物质的基础。但是，也没有人敢说量子力学是最究竟的答案。因为历史告诉他们，很多曾被认为是最究竟、最顶峰、最无可挑剔的观点，最后都被驳得体无完肤。牛顿的“绝对时空观”，就在两百年当中都没有被动摇过，所有人都认为它是非常准确的真理，直至相对论的出现。所以，很多人都坚信，将来还会有新的科学研究成果，也许其中的某些理论也能推翻量子力学的观点。

不管是量子力学的“量子场”，还是佛教的“无分极微尘”，我们怎么去破呢？有很多的观察方法。

不过，如果你只想日子过得好一点，而不想有其他需求，就不需要去观察什么了。但是，我们应该意识到，只是想日子过得好一点，是包括动物都有的想法。仅仅满足于此，就缺乏了人类应有的尊严。人是高等动物、智慧生命，既然是智慧生命，就不应该苟且偷生，不能过动物式的生活。动物式的生活是什么样的呢？就是吃喝玩乐，没有思想，没有追求。也许我们会断然否认：动物的吃喝玩乐和我们的吃喝玩乐是截然不同的，它们的吃喝玩乐算不上什么。但是，也许从动物的角度来说，人类的吃喝玩乐也算不上什么。它们也会有这样的观念，这是肯定的。所以，如果我们不想去过动物式的生活，而是想活得比动物更有意义的话，就应当去详细观察。

佛教的中观理论，以前基本上都讲过了。本来中观应成派有五种与自续派共用的逻辑，还有四种不共的逻辑可以抉择出空性，但此

处只简单地介绍一下其中的一个推理方式，就是通过观察因果当中的因法来抉择空性。

在宏观世界当中，我们都认为，在田里播下稻种以后，如果保持一定的温度和湿度，过了一段时间，就生出了稻芽。稻芽一定是由稻种产生的，这是最正常不过的道理。从我们的常识看来，稻芽就是从稻种产生的，这是千真万确的事实。

现在我们就去观察，如果这个结论站得住脚，经得起考验的话，那它就是千真万确的事实；否则，我们就不能毫无理由地认为它是什么“千真万确的事实”。下面开始观察。

有的人认为，在稻种产生稻芽的时候，稻种和稻芽是像左右手一样同时存在的，就像当两个人同时存在的时候才可以互相说话，如果两人没有同时存在就无法说话一样，正因为同时存在，所以才能相互起作用，这样，稻种就能让稻芽产生。

其实，在这个观点当中，已经有了很大的漏洞。为什么呢？因为，如果认为稻种和稻芽同时存在，那么稻种又对稻芽起什么作用呢？因为稻种对稻芽要起的作用，就是要让稻芽产生，既然稻芽已经与稻种同时存在了，那么稻种就根本不必对稻芽的产生起作用，而成了毫无用途的多余的东西。

比如说，如果要在墙上画一幅图画，则只有在墙上没有图画的时候才能够去画，如果墙上已经有了图画，怎么又要去画呢？如果已经有了还要去画，就是重复浪费、多此一举，就永远都没完没了。

由此可以判定，稻种和稻芽是不能同时存在的，因果同时存在的观念是错误的。

此时又有一些人认为，在稻种存在的时候，稻芽并不存在。我们在农夫的口袋里面，只能看到现在准备播下去的种子，而看不到

以后将要长出的稻芽；当农夫把种子播下去，过了一段时间以后，每一粒正常的种子都会发出一根稻芽。所以，稻种和稻芽不是位于同时，而是先有稻种，后有稻芽。

虽然从宏观的角度可以这样说，先有种子，后有苗芽，这是对的，但是宏观世界只是一种表面现象而已，相对而言，真正能够成立的，却是微观的结论。

从微观的角度来观察，我们不能说先有稻芽，后有稻种，不能打乱“稻种在前，稻芽在后”的世人公认的先后顺序；也不能认为稻芽在稻种里面，因为当我们打碎稻种的时候，就会发现里面根本就没有稻芽的影子。那么，稻芽是不是藏在很远的地方，需要我们去把它迎请过来，让它与稻种碰头，就像把树苗从一个地方移到另一个地方去重新栽种一样呢？肯定不是这样的。所以，我们必须承认，在稻种存在的时候，稻芽就是不存在的，在任何地方都不存在。

既然在任何地方都不存在，那么稻种又怎么让它产生呢？稻种要让稻芽产生，肯定要对它施加一种力量，这个力量怎么传递过去呢？比如说，因为有了手机，发射台才能把信号传给它，如果根本没有作为接收器的手机，信号又传给谁呢？那不是白传了吗？再比如说，如果两个人同时存在，那么其中一个人就可以写信给另一个人，但如果另一个人根本不存在，那写信的人又把信捎给谁呢？同样，如果稻芽在世界的任何地方都不存在，那么稻种又给谁起作用呢？根本没有办法起作用！

这样观察以后，我们就找不到一个合情合理的解释。这样一来，稻芽就无法产生了。

依此类推，不管微观的物质也好，宏观的世界也罢，包括量子场对物质产生所起的作用，也可以这样进行分析，甚至我们还可以

进一步剖析量子场的存在，如果是存在的东西，就应当有生，那它是如何产生的呢？通过这样层层递进的推导，就可以最终得出万事万物都无法产生的结论。既然无法产生，也就不可能存在。

总而言之，即使是所谓的“场”，也只能在特定的范围内起作用，一旦更进一步地去分析，“场”的概念也是不堪一击的。

请大家想一想，稻种究竟是怎样让稻芽产生的。可以毫不夸张地说，无论从生物、物理、化学或者其他哪一个学科的角度来解释，到了这个关卡以后，就都行不通了。

学化学的人很容易遇到这样的问题：在做化学实验的时候，会出现令人惊叹的各种变化。比如说，在硫酸里面放上铜丝加热，就产生了硫酸铜，原来无色透明的液体——硫酸，此时就变成了蓝色的硫酸铜。但这只是在宏观世界当中才成立的现象。在微观世界当中，硫酸与硫酸铜能不能碰头呢？要知道，如果它们碰头，就成了同时存在的东西，同时存在的东西相互之间是不可能有因果关系的；但如果它们不碰头，硫酸就不能对硫酸铜的产生起作用。

虽然从宏观的角度而言，存在着因果的关系，有因有果——善有善报，恶有恶报，但这只是一种错觉而已，从微观的角度而言，善恶因果等等从来就不存在。

当然，在我们还没有证悟空性的时候，就要承认因果，要如理如法地取舍因果，但在证悟空性以后，所有的因果关系都消失了，就像佛一样，在佛的境界当中，就没有什么善恶的分别。

一切物质从来就没有诞生过，既然没有诞生，也就没有住和灭的阶段，但在因缘和合的条件下，就能产生各种生、住、灭的现象。比如说，在有稻种的地方，没有任何理由就会出现稻芽。这是谁说的呢？就是我们的眼睛告诉我们的。因为我们亲眼看见，农夫把种子撒在田

里以后，就从田里长出了庄稼，这是我们眼睛的结论。或者是我们的耳朵告诉我们的。因为园丁说：在这里播下花种以后，就会长出鲜花。如果说这些鲜花从来就没有产生，那我又怎么会听到这些说法呢？

长久以来，我们一直非常相信自己的眼、耳、鼻、舌，认为只有它们说的才算。相信自己的眼、耳、鼻、舌，已经不是一世、两世，一万年、两万年的习气，而是从无始以来就养成的、根深蒂固的恶习。它们一直都在欺骗我们，但直到今天，我们还在相信它们。实际上，在我们盲目地相信眼睛的时候，就是我们非常愚蠢、对任何事情都不进行任何思维的时候。

西方科学不是提倡怀疑一切吗？既然对任何事物都要怀疑，那对我们自己的存在，对我们自己的眼、耳、鼻、舌的感受，乃至我们自己的观点都应该提出怀疑。我们不能仅仅怀疑造物主的存在、怀疑有神论、怀疑唯心主义等等，而不回过头来怀疑自己，如果这样，就是片面、偏执的做法。

上述的目的，就是让我们怀疑自己，让我们推翻以前所有的、极其顽固的陈旧常识，这样我们就会主动去寻找真理，并逐步跨入空性的境界。当我们开始怀疑自己的眼、耳、鼻、舌的常识以后，就跟佛的理论稍微有些接近了，就开始往佛的思路上走了：我的眼睛所看到的是不是事实呢？此时不需要佛教理论，借用量子力学的观点，就可以驳倒这一切。这样一来，我们就会感觉到，原来我们的眼、耳、鼻、舌说了不算！此时，我们就会迫不及待地想去找一个更合适的、更有说服力的理论。

这样的理论在哪里呢？在西方哲学的唯物主义、唯心主义里面没有，它们都被量子力学驳得一无是处。在除了佛教以外的其他东方哲学里面也没有。我们都知道，儒家思想所讲的，就是伦理道德、

忠孝礼仪等做人的道理，而道教所讲的，无非是长生不老、得道成仙之类的目标。只有在佛法当中，才有这些答案。

通过佛教理论，首先可以让我们否定眼、耳、鼻、舌的观点，否定以后，还有没有其他可以肯定的东西呢？此时，我们就可以依照佛陀所指点的方法，往深层次的空性方向去进行思维，最后就能感觉到一切万法都是不存在的，都是空性。

比如说：虽然这本书明明就在我的手里，我的眼睛把它们分成了一本书和一只手，但从量子力学的观点来说，它们却是一体的量子场；从佛教的角度来说，虽然看起来是先有书，然后我才能用手去拿它，但在微观世界当中，我的手是无法去抓它的。通过微观世界的论证，就能让我们进一步了知空性。

这还不是证悟空性，还需要继续修行。当通过修行，发现通过逻辑推断所得出的结论、佛陀所描述的境界，与自己现在的禅定感受三者，都是一味一体、完全等同的时候，我们就证悟空性了。这叫做 “色即是空”。

虽然这个话题一直讲下去，可以引申出很多内容，但讲得太多了也没有用，所以就此打住。

（4）空性也不存在。空性是不是唯一的真理呢？也不是。为什么呢？因为，首先在我们的观念当中，要有一个不空的东西存在，这样才能建立一个与其相反的概念——空性。然而，从物质的本性来说，无论空还是不空，都是不存在的。

比如说：因为世界上有了大象这个动物，所以在人们的观念当中会有大象存在或者不存在的概念；如果世界上从来就没有大象，那么，在所有人的观念当中，也不会有大象这个概念。既然如此，又会不会有大象不存在、大象是空性的概念呢？绝不可能。

在我们的观念当中，当一个原本存在的东西没有了，它就是空了——“色即是空”就是这个意思，受、想、行、识也这样依此类推。这就是我们所理解的空性。

其实，所谓的空，必须要观待一个不空，如果色、受、想、行、识从来就不存在，又怎么让它们去空呢？因此，单纯的空也不是究竟的观点。

虽然代表空性和大空性的名词——中观“自空”和“他空”，是由藏传佛教的佛学家们创造的，但它们的内涵却在古印度的经典当中早就存在了。

在中观当中，没有任何执著，包括空和不空都放弃的境界，就是他空大中观；仅仅破除了物质的实有，而剩下一个单纯的空性，就既不叫小中观，也不是大中观，而是普通的中观，也可称之为自空中观。

在刚开始修行的时候，我们却不能丢开这个“空”字。佛书里面也说过：当我们有病的时候，就必须要吃药；当我们疾病痊愈的时候，就不需要吃药了。意思是说，当我们还有执著的时候，就不能把空性的观念丢掉；当我们彻底抛下执著的时候，空性也就退出了历史的舞台。说来说去，空性也只是一种方法而已。

从目前的状况来看，我们不但不能丢开空性，而且还必须设法建立起一个坚定不移、牢不可破的空性观念。只有依靠这个空性观念，才能把我们引向一条正确的光明之路。如果现在就丢掉空性的观念，那就成了无记的见解，这样是会走弯路的。虽然实际上空和不空都不存在，但现在我们却要把空性看成是唯一的真理，看成是所有物质的基础。

（5）最后的本性。在上述见解之上，我们加一点三转法轮的内容，或者密宗的意义。

依照三转法轮的见解：从宏观的物质，一直分解到分子、原子乃至纯能量、空性，如果在此基础上，再加上光明，就是比较完整的观察物质的方法。

当物质完全成为真正的“真空”以后，真空又是怎么来的呢？刚才我们提到了，空和不空是我们人为建立的概念。当我们把包括空和不空在内的、由人的思维所建立的所有概念都取消了以后，最终剩下的，就是如来藏、光明、佛性、心的本性——这才是唯一的终极真理。

在这一点上，即使量子力学再发展一万年，也不可能接触到如来藏光明的层面，这根本不是什么仪器可以测量的东西，根本不是世间的逻辑可以抉择的东西。

佛教最终告诉我们的就是：所有的物质，包括有色有形的物体，与无色无形的能量等等，都是从心的本性光明当中产生的。心的本性光明，才是万事万物最终极的基础，这也叫做大空性。“色即是空”当中的最后结论，就是心的本性光明。

这种观点是不是跟唯心主义一样了呢？当然不是。唯心主义其实是一个很简单的思想。唯心主义者从来就没有提到过如来藏、光明等等，他们连做梦都不可能梦到这些。唯心主义当中比较有逻辑性的观点，我认为是贝克莱的经验论。唯物主义者们跟他辩论了很长时间，法国唯物主义者狄德罗（1731—1784）曾经写到：“这种体系（指贝克莱的理论）虽然荒谬之至，可是最难驳倒，说起来真是人类智慧的耻辱，哲学的耻辱。”

唯心主义所谓的“心”，与佛教的“心的本性光明”有着天壤之别。不仅仅是唯心主义，包括古今中外的所有思想，都没有佛教这么深广。

《入中论》里面非常清楚地说过：世俗谛承认，物质与精神二

者都承认；在胜义谛当中，则无论物质还是精神都不存在，一切都是空性。所以，在世俗谛中既不存在唯心、唯物的差别，在胜义谛当中就更不存在什么唯物、唯心了。

前面说过，虽然西方有些人说佛教是唯物主义，但其中所含摄的物质范围却是很广的。我们以前也讲过，佛教就是佛学。对佛教来说，佛学这个名字是最恰当不过的。

而有些人一看到“承认物质与精神二者是存在的”，就把它与笛卡儿的二元论混为一谈。当然，这也不是笛卡儿的二元论学说。

对于有些居士而言，在弄清一些必要的修法和概念以后，自己好好修就行了，不需要学那么多的东西。但是，如果为了消除一些疑问，比如：为什么佛教的唯识宗也说“万法唯心造”，这是不是唯心主义啊？如果佛教也承认物质与精神二者，那又是不是二元论呢？这样就需要去了解一些大概。本来佛教与唯心主义和二元论之间，是有着很大差别的，但真正要把它们搞明白，那是佛教专业人士的事情，我们就不用去瞎操心了。

心的本性光明，就是从远离一切执著的心的本性当中透露出来的光明，现在只能说到这一点，因为这种境界已经超越了语言与思维的范畴，因而是语言无法表达、不可形容的。

通过学习中观理论，将原有的粗大执著推翻，再修持外加行、内加行，当具备了不造作的出离心与菩提心之后，再去修持前面我们所讲的中观修法，这样每个人都会感受到心的本性——如来藏。到了那个时候，自己自然就会知道。在尚未到达这个境界之前，说了也是白说，要说也说不出什么东西来，听也听不出什么名堂来。

“色即是空”当中的空性，就是这样一步步逐渐深入的：首先，在将粗大的东西推翻以后，我们就会有这样的感觉——一切不是有，

而是无，只有空性才是准确无误的。然而，当进一步思维的时候，才知道空性也不是最终的答案，因为空和不空都是观待而成的分别妄念，实际上都不存在。那个时候，就进入到比较好的境界了，但对诸法的究竟本性，还没有一个明确的概念。当证悟心的本性的时候，才真正明白了心的本性、空性、光明的内涵。

4．观察的结果

如果根本不想什么解脱不解脱，只是想在轮回当中日子过得好一点就心满意足了，什么前生后世也不管，只要今生能吃喝玩乐，就没有什么别的需求了，像这种安于现状的人，就不需要去学这些理论，也不需要去观察空性。比如说：虽然微观世界当中速度测不准，但在宏观世界当中却是测得准的，时钟所显示的每天二十四小时都是很精确的；虽然在微观世界当中我们的身体和房子是一体而无法割裂的，但在宏观世界当中，人和楼房却不可能是一体；虽然微观世界当中我们都是一体的量子场，但在宏观世界当中却有你、我、他的分别……如果只想生活在宏观的虚幻世界当中，我们就不需要去观察。

什么样的人需要这样的观察、思维呢？就是希求解脱与利益众生的人。

佛教的目的，是要让我们明白空性的道理，继而放弃执著，获得解脱并让众生获得解脱。

为什么要放弃这些执著呢？首先，从小乘的角度而言，如果放不下这些执著，一直都认为我是存在的，众生也是存在的，解脱、轮回都是存在的，就不能超越这种观念。如果不超越这种观念，就叫做世间六道，就叫做轮回，而不是解脱。要超越六道轮回，至少要证悟人无我。这就需要去观察、去思维：虽然我看到了这么多东西，也认为它们是存在的，但仅仅我说了不算，我要回头去看看它

们究竟是否存在。这样观察的时候就知道，认为“我”存在的我执，是建立在非常脆弱的基础之上的，所以，那个时候我们就可以认识到自己的错误，并进一步打破这种执著。一旦能放下对人我的执著，贪爱心、嗔恨心以及愚昧同时也可以被消灭，因为它们的基础已经被破坏了。这样断除烦恼之后，就可以获得解脱。

其次，从大乘佛法的角度来说，也需要证悟空性，放弃执著。大乘佛法没有任何其他想法，唯一的目的，就是利益众生。怎样才能更好地利益众生呢？比如说，向缺衣少穿的人伸出援助之手，布施他们一些东西，为他们解决生活上的问题，抑或救死扶伤，通过自己的医术为身患重疾的人解决病痛之苦，或者照顾没有陪护的病人等等，虽然也是利益众生，但这些事世间人也可以做，佛教也不排斥，也愿意力所能及地去做一些。然而，仅仅这些还不够，大乘佛教是要彻底究竟地利益众生。

什么是彻底究竟地利益众生呢？就是帮助众生解决生老病死的问题。

为什么呢？因为，如果生老病死的问题还没有从根本上得以解决的话，虽然通过扶贫可以暂时地解决一些生活困难，却不能永久性地解决问题。哪怕我们将一个人一生的贫困问题都解决了，但他下一世再遇到这样的困难呢？这是很有可能的！既然如此，那你下一世还可以帮他吗？下一世他去哪里我们都不知道，又怎么去帮他呢？所以，佛教认为这些还不够，必须从根本上解决他们的生老病死。要解决他们的生老病死，首先我们自己要有智慧。只有具备了智慧，才可以帮助他众。为了更好地帮助他众，首先就要消灭我们的自私心。如果有自私心，又怎么去帮助他众呢？不可能！

比如说，当上面拨下很多专款，让有自私心的人去发给老百姓

用以扶贫，或者送到灾区去救灾的时候，这个人就会想方设法雁过拔毛，从款项当中克扣掉一些，揣进自己的腰包里。再比如说，有些人为了博取别人的赞叹，为了让大家奔走相告“他真是大菩萨啊！他做得多好啊！”而拿出一些钱，去做表面的救苦救难，实际上也是为了自己的名声。如果自私心没有铲除，很多时候所谓的利益众生也只是一种形式，而不是实实在在的利益。

证悟空性以后，就彻彻底底地断除了自私心，消灭了贪嗔痴。在那个时候，如果没有慈悲心，也会有这样一些问题：也许就会像小乘阿罗汉一样，认为所有该做的都做完了，自己已经万事大吉，随后就趋入灭定了。但大乘佛教却把菩提心灌输给了我们，让我们时时刻刻都知道，我的工作不是解决自己的问题，我还任重而道远，还有成千上万的众生等着我去度化。我要把自己如何断除烦恼的心路历程告诉别人，让他们沿着我曾经走过的路去走，并最终获得我现在的果位。这才是真正的利益众生。

所以，佛教徒就必须要观察、证悟空性。

如果别人的痛苦和自己的痛苦都不管，除了日子过得好一点就别无须求，像这种人就不需要劳神费力地去思维这些，纵然下一世受苦，也只能自己去想办法。

当然，量子物理学家并没有这样的目的，他们一开始的意图，就是想找到整个宇宙最基本的组成单位，然后将其应用于世间的日常生活、军事、科技等等。然而，令他们始料不及的是，当他们费尽周折，去一步步分割粒子，希望找到更细微的坚固之物的时候，最后却适得其反——找到了一个接近于空性的结果。这就像佛经里面所讲的剥开芭蕉树皮，终将一无所获一样。芭蕉树树干本来就没有坚硬而实在的中心，在将一层层的树皮剥开之后，最终什么都不会得到。

粒子是非常小的东西，而粒子加速器却是长达一两公里的大型仪器，科学家们花费了大量的人力、物力、财力，用粒子加速器让粒子通过碰撞而分割，试图将粒子一再细分，最终得到一个最基本的粒子。这样的结果，其实已经违背了他们当初的意愿——本来想得到一个东西，却无意当中发现了类似空性的结果。

爱因斯坦开始接触原子物理学新的实情时，也同样地感到震惊。他在自传中写到："我为了使物理学的理论基础与这种（新型）知识相适应而做的一切努力都彻底失败了。就像是从一个人的脚下抽走了地基。他在任何地方也找不到可以立论的坚实基础了。"

海森堡也写到："只有当一个人认识到此时物理学的基础开始动摇时，才能理解近代物理学最新发展的强烈影响；这个变动所引起的感觉是，科学失去了依据。"

当量子力学与佛教携手并肩地走到这里的时候，量子力学就停滞不前了，而佛教却能够继续前行，并最终走到量子力学根本看不到的、遥不可及的地方。佛教的很多其他领域，量子力学是根本无法想象的。这就是量子力学与佛教的差别。

说一千、道一万，最后的结论是什么呢？就是要推翻我们自己的观点。

如果不能推翻自己的观点，即使推翻了无神论，即使战胜了一切外道，我们仍然还在轮回当中流转，还是不能获得解脱；反之，如果推翻了自己的观点，则其他什么都不用去消灭、去战胜，别人认为有神无神也好、唯心唯物也罢，我们都一概无须过问。

如今，量子力学已经可以帮我们推翻很多的执著，剩下的部分，就只有靠佛教自己来推翻了。

5．具体的修法

必须提醒大家的是，修法和理论是不能相互脱离的：只讲理论没有修法，就没有什么用处；没有理论只讲修法，虽然方法懂了，却没有相应的见解，那修什么呢？虽然我以前所讲的中观是用最简单的方法来表达的，但却是正统的中观，即使再讲复杂一点儿，也不会有什么更新的内容。

在观修“色即是空”的时候，当所有的前期准备做完之后，就在自己的前面观想一栋高大宏伟的楼房，然后去观察这栋楼房：在宏观世界当中，它就是这样一个实实在在的建筑物，但实际上它是不是存在的呢？然后，我们既可以利用量子物理的理论走一截路——把物质分解为分子、原子等等，直到“场”为止，但只能走到这个程度；也可以利用佛教理论一直走到底，从佛教的角度来分析，就可以像《俱舍论》当中所讲的一样，把这栋楼房分解成很多很小的微尘，这些微尘又可以一再细分，直至分到无分微尘，无分微尘再分下去的时候，我们就可以把它打破了。

这个境界，是量子力学与佛教的共同结论，从量子力学的角度也可以分析到此——一栋高大的建筑物，可以消失在纯能量当中。

你们不要以为纯能量也是什么东西。纯能量虽然也称为物质，但它却没有物质的属性，它是看不见、摸不着的，只有仪器才能够测量的，无形无色的东西。从佛教的角度来说，这个“场”也可以被推翻。

这样一来，一栋楼房经过一再观察最后就没有了。它不是迁移到别的地方去了，就是在这个空间当中消失了。这个时候就要思维：虽然在我的眼、耳、鼻、舌不观察的时候，它是一栋楼，但经过观察之后，它不但不是一栋楼，甚至连一个微尘都不是。

当深深体会到楼房是空性的时候，此时要注意两点：第一点，

就是要保持这个体会。第二点，就是要让我们的心从侧面去监督，看它自己是否一直处于这种状态，看它有没有往外的散乱、有没有往内沉重的昏沉困倦。如果发现意识在胡思乱想，已经跑到很远的地方去了，根本没有处于这种状态，那个时候，就要让它回来，继续停留在这个状态中。除了这两点，其他没有什么。

如果实在不能坚持，就停下来。然后又去观察一座山，或者是观察湖泊，分析方法也是一样的：水是物质，往下是分子、原子……这样观察之后，则无论多么大的湖，最后都可以消失。

这个修法和有些空性修法的不同点，就是需要观想一个对境，其他没有什么区别。最后是回向、起座。这就是最方便的修空性。

如果你们以后有时间，可以去了解一下其他书上所讲的空性修法，但可以肯定地说，除了禅宗以外，任何一个显宗的空性修法，说来说去，都万变不离其宗，精华就是这两点。

每一个写书的人，都有自己的写作风格，哪些该写，哪些该保留，每个人所掌握的分寸是各不相同的。有些人在写作的时候，会把很多意义隐藏在一两个词句中间，而不可能把所有的意思都说出来。我们在讲的时候，就需要把这些隐含的意思都讲出来，应当比看书更清楚一些。如果讲的时候，还是原书当中的内容，那讲不讲都一样了。

这就是“色即是空”的修法。

空即是色

“空即是色”是什么意思呢？

前面，我们把所有的物质都分解到心的本性如来藏了，这已经是路的尽头，再往下就没有可走的路了，这就是“色即是空”；反过来说，就是“空即是色”。

比如说，当我们把这栋楼分解到心的本性光明以后，是否意味着这栋楼房的现象也不存在了呢？并非如此。尽管被我们分解了，但房子还是依然如故地存在着的。这是怎么回事呢？上面我们通过观察，知道不仅是这栋房子，包括组成这栋房子的微小粒子都不存在，但为何它还在我的眼前出现呢？这就是“空即是色”。

佛教所说的“空”，是除了物质以外并不存在的。物质就是空，空就是物质。

这样观察究竟要达到什么目的呢？

我们不是要在思维以后，就让这栋楼房不存在，就让眼睛看不见楼房，而是要获得一种胜利。什么样的胜利呢？就是跟自己的执著决斗所取得的胜利。

什么执著呢？以前我们认为，房子就是房子，物质就是物质，都是日常生活不可缺少的、实实在在的东西，从来没有想过这都是虚幻的。

当我们想到“我要拿钱去买一束花供佛”的时候，并没有刻意地想“我要拿实有的钱，去买一束实有的花，然后去供实有的佛”，虽然心里没有想到这些名词，但实际上我们却认为：“我买的就是实实在在的一束花，而不可能买的是纸上画的花，或者电视机荧光屏上出现的花”，“我拿的肯定是实有的钱”，“我供的也绝对是实实在在的佛”，“之所以我要供佛，是因为有一个实实在在的地狱，地狱里面有实实在在的痛苦，为了避免这些难忍的痛苦，我就要去供佛积累资粮”。其实在这当中，就已经默认了自己的执著。

现在学了空性以后，就要通过观察，从而在我们心里消除这是地狱、这是佛陀、这是花的分别执著。我们现在要推翻的，不是所看到的楼房等现象，而是自己原有的这些实有执著。眼睛看得见看不见，是没有什么问题的。关键的问题，是要消除自己内在的执著。

有人会提出疑问：前面所讲的修法，就是通过观察思维，将一栋楼分解、分解、再分解，最后体会到空性，但是，当我们睁开眼睛一看，这栋楼还在面前。这样从起点到终点，最后又回到了起点，不就等于原地踏步，白修一阵了吗？

并非如此。虽然此时我们的眼睛仍然能看到物质，但认识上却发生了巨大的转变。过去我们认为，这就是实实在在的楼房；但现在我们却明白，虽然它看起来是楼房，但它却是虚幻的，而不是实实在在的。这就是我们的收获。

在刚刚开始修法的时候，我们只能从理论上知道空性。当别人问我们“这本书是实在的吗？”我们也会毫不犹豫地回答说：“它不是实在的，而是虚幻的。”当我们回答的时候，并不是因为其他原因才违背自己的意愿而说出来的，这就是我们的真实想法。我们发自内心地认为它就是虚幻的，但如果没有修行，就纯粹是一种观点，起不到什么作用。

如果通过这样的观察方式去修的话，最终执著是肯定可以消灭的。

这样一来，外境就不会对我们有任何利害了。什么是利害呢？就是我们自己的心去分析这些物质。比如说，在我们刚刚看到这束花的时候，就像刚刚出生的婴儿一样，虽然看见了，却没有任何思维，也没有任何执著，那时也就不会有任何利害。

佛经里面也讲过：小孩子杀生没有成年人的罪过严重，因为成年人杀生是故意去杀的——因为这个动物身上有可以食用的鲜肉，或可以卖钱的皮毛，所以就生起了强烈的贪心，继而去杀害了这个动物；小孩子虽然也杀死了动物，给动物带来了痛苦，但他们的思维却是很简单的，没有太多的恶意，没有什么大的执著，是无意去杀的，所以没有成年人的罪过严重。这是佛经里面说的，不是我编造的。

再比如说，当有人看到战争的杀人场面，自己却没有生起嗔恨心，也就不会造作罪业。

这说明什么呢？所有的一切，都来源于内心的执著，因为有了执著，便会导致很多的烦恼。如果不消灭内心的执著，我们就会认为：金钱是实在的东西，可以解决实在的痛苦，我去挣钱是应当应分的事情。如果挣不到钱，实在活不下去，那么采取偷盗、抢劫等不正当手段去获得钱财也是未尝不可的。这样就会造业，并丧失最起码的道德观念。所以，我们必须要消灭自己的执著，要跟自己的执著决一雌雄。

在消灭执著以后，是什么样的状况呢？那个时候，我们的眼睛还是可以看到所有的东西，跟以前没有听过空性、没有修过空性时完全没有两样。以前能看到的，现在也看得见，以前能听到的，现在也听得见，但心里看问题就全然不同了。以前认为是实在的东西，现在不需要去分析这束花是能量、是空性等等，不假思索地直接就可以把它看成如梦如幻，所以也不会有执著，继而也就没有烦恼；既然没有了烦恼，也就没有理由再在轮回中继续受苦了。

虽然眼睛所看到的现象在一定的阶段也可以发生变化，但在显宗修法当中，却要经过很长很长的时间才能慢慢发生改变；而依照密宗生起次第的修法，则可以快速地改变，不但心里没有执著，而且也可以看到全然不同的景象。

当然，这不是我们现在的工作。对于我们来说，无论看得到现象还是看不到现象，都没有问题，主要的是破除对现象的执著。

比如说：当我们眼睛看到一个人，如果只是眼睛看到，而心里却没有执著，既没有对他的贪心，也没有对他的嗔恨心，那看到看不到都没有什么问题；但是，如果看到这个人以后，心里产生了执著，随即开始贪爱或者嗔恨这个人，那就会造业，造了业以后，就无论

如何都跑不掉了。所以，我们一定要消除执著。如果不消除，就会导致一系列的问题；要消除执著，就要去修行。这是非常合理的说法。

有些人认为，所有合理的东西就叫做科学。既然如此，那我们前面的推断，就应该是非常“科学”的说法。其实科学本身，也并不是绝对的真理，关于这一点，前面已经讲过；退一万步说，即便科学的结论是正确的，它的权威性也只能限定在世俗谛当中，一旦超出了世俗谛的范畴，科学就一无是处了。

总而言之，“空即是色”，就是虽然通过观察，知道万事万物都不存在，但它却还是会在我们的眼前出现。

现在经常有些人不知天高地厚，一看到佛经当中说“色即是空，空即是色”，便望文生义，抓住字面就开始胡乱地批驳一气，但他们却根本不懂什么叫“色即是空，空即是色”，这就是很荒唐的。

在辩论当中，有一个十分严格的要求，就是如果想驳倒对方，就必须非常清楚地知道对方的观点，这样才有资格去评价对方。如果别人说的是什么都不知道，却不明就里地妄加评论，那就是荒谬至极的做法。

“空即是色”要告诉我们的意思，并不是说这栋楼房连现象都不存在，只是要表明这个世界是一个如幻如梦的虚幻世界，并进一步要我们消除对它的执著而已。

色空双运

“色不异空，空不异色”的意思和前面讲的差不多，空离不开色，色离不开空。如果离开了色法，就不存在空性；如果离开了空性，也就不存在色法。在色法或者现象之外，不存在空性；除了空性以外，也没有其他的色法或者现象。空性就是现象，现象就是空性。

为什么呢？比如说，当我们的肉眼正在看一本书的时候，同时它就是空性的。佛菩萨境界当中一切万法的空性，与我们所看到的不空二者，是位于同时的。作为现象的色法，根本就没有离开空性。现象和空性二者，是无二无别、不可分离的。

我想用一个大家都能接受的例子来说明这个问题。如果有人说“运动不异静止，静止不异运动”，听起来似乎是矛盾的，但实际上一点也不矛盾。

怎么理解呢？因为，我们所看到的所有静止物体，比如一座大山，实际上就是运动的，所以“静止不异运动”；实际上是运动之物，在我们看来却是静止的，所以“运动不异静止”。这就是现象和实际存在方式的两个不同侧面。

虽然我们在日常生活当中所遇到的一切都是空性，但从我们的角度来说，它们却都是那么完整、那么实在，这是为什么呢？就是我们的幻觉在作怪。

比如说，从我们的肉眼来看一本书，是一个静止的物体，无论怎么去看，都不能看出它在运动，但前面也讲过，从经典物理学的角度来说，你们都知道，如果用电子显微镜来看，它却是由很多粒子构成的，而其中的每一个粒子都是以极快的速度在运动的。其中围绕原子核旋转的电子，是以每秒 730 公里至 2200 公里的速度在运动。

在原子里面，绝大多数都是空间。我们都知道，原子里面只有一个原子核。原子核有多小呢？我们可以打一个比方：如果把原子放大到这栋楼这么大的话，那么原子核的体积就只有一粒芝麻那么小。除了原子核以外，在原子中剩下的其余部分都是空的，只是一些电子在围绕着它旋转而已。正因为电子转得太快了，人类的眼睛看起来，就像根本没有运动的固体一样，所以，以前的科学家才会认为，

原子就是不能分割的最小单位。

比如：如果在漆黑的夜晚用一根燃烧的蜡烛很快在空中画一个圆圈，我们就只能在空中看到一个亮的圆圈，而看不出一个个的亮点；但如果划圈的速度减慢以后，我们就能看到蜡烛的运动，以及蜡烛所在之处的亮点。

再比如，当螺旋桨飞速旋转的时候，我们也只能看到一个似乎是静止的封闭的圆圈，而根本看不到其中的叶片和空间，也看不到叶片的运转。

为什么我们看不出来呢？就是我们的眼睛出了问题，我们的眼睛还没有这样的能力。所以，我们的眼睛看起来是静止的东西，却并不能证明它是静止的。

而我手里的这本书，就是由这些飞速运转的原子、电子等组成的。

当然，实际上运动和静止不可能同时在一本书上成立。既然如此，那么，当宏观的静止概念和微观的运动概念发生矛盾的时候，哪一个是正确的呢？肯定微观的结论说了算。所以，这本书就是运动的。

不仅仅是这本书，包括周围的房屋、花园、山脉等等都是这样，虽然我们从来没有发现它们是运动的，但它们实际上就是运动的。

同样，虽然我们看到了楼房，看到了周围的一切，对于我们来说，它们都是确确实实地存在着的，但实际上，它们却是不存在的。

在了知这一切以后，我们就会恍然大悟：噢！原来是我的眼睛有错，不要说什么胜义谛光明如来藏，连世俗谛物质的细微层面我都看不见。

我们的眼、耳、鼻、舌，只是在特定的范围内起作用。在这个范围之内，它们说了算——眼睛看到是蓝色，我们就认为是蓝色；耳朵听到有歌声，我们就认为有歌声。但是，如果超出了这个范围，

我就不能再相信它们。那相信谁呢？相信佛的理论。最终的真理，就是佛教，特别是大中观的境界。

那个时候，物理学就帮佛教做了一件大好事。

这些道理我们都知道，我能讲得头头是道，你们也可以听得津津有味，从头到尾没有什么不懂的内容。然而，虽然我们知道自己生存在一个虚幻的世界里面，但我们现在还没有办法逃出去，还是要去接受现实，还是要从存在的角度来面对这一切。

明明我们知道这是虚幻的，为什么还要把它们当成实在的呢？为什么在实际操作的时候，我们的表现还是和普通凡夫一模一样，凡夫追求的我们也渴望，凡夫厌恶的我们也躲避呢？

这就说明我们的修行还不到位，只是理论上知道了一点，却羽毛未丰，还没有真正的本事，所以在日常生活中不一定能起太大的作用。

但有一点值得欣慰的是，我们已经有了一个比较好的见解，如果在此见解上再能进步的话，则以后在实际操作的时候，也会和普通的凡夫大不一样，只是我们现在还没有能力而已。现在没有能力，并不说明证悟空性不能断除烦恼，只是因为我们还没有证悟空性，所以才不能断除烦恼。

也许有人会想：既然这四句话的意思都差不多，那为什么要啰啰唆唆地说四句呢？

其实，这四句话分别还有一些特殊的必要：①“色即是空”，是为了让我们断除常见。常见是什么呢？我们都认为，物质是实实在在、常住不灭的，这就是常见。要断除常见，就要证悟空性，这就是宣说“色即是空”的目的。②“空即是色”是为了让我们消灭断见。断见是什么呢？有人认为，既然“色即是空”，那么一切都是不存在的，所有的因果、山河大地、宇宙等等都不存在，什么也没有。这种不

建立、不承认现象，只是片面、一味地言说空性的见解，就是断见。如果什么都不存在，那我们所看见的周围的一切又作何解释呢？所以这种观点是错误的。我们要把这些概念分清楚，如果分不清楚，只是大体、笼统地知道一个空性，便含混不清地妄说一切都不存在，就是违背现实，就是断见。为了断除断见，所以就要说“空即是色”。③“色不异空，空不异色”两句话，是为了消除我们对空性和现象的细微分别——认为这个是空性、那个才是现象的分别。我们就是要打破上述割裂空性和现象的执著，空性就是现象，现象就是空性，二者没有任何差别，只是我们的分别念而已。这就是宣说“色不异空，空不异色”的原因。

在此之前的内容，我们可以和现代物理结合起来进行讲解，但后面剖析受、想、行、识的时候，就跟物理完全靠不上边了，因为受、想、行、识的空性，已经超出了物理学所研究的范畴，完全是不同的两个领域。

虽然现代物理学在物质领域的研究成果还是令人可喜的，但在精神领域的研究却没有什么突破。西方的科学家也认为，在精神领域的研究方面，他们也刚刚起步。所以，在精神世界方面，只有佛说的，才是最透彻的。

不要说物理学，包括全人类的所有思想——各种流派的哲学、宗教、学说等等，都一点也帮不上忙，他们都还没有达到这种境界，根本无法对深层次的精神内幕说出什么真实的答案来。

所以，解释《心经》剩下的内容，就是佛教自己的工作了。

前面分析了五蕴当中的色蕴，接下来观察受、想、行、识四蕴，从而抉择出它们也是无有自性的空性。

受想行识亦复如是
受即是空，空即是受，受不异空，空不异受

1．何谓受蕴

五蕴当中的第二个，就是受蕴。

所谓“受”，是指众生肉体与精神上的感受。感受可以分为三种：痛苦、快乐以及不苦不乐的中等感受。这些感受都属于有为法。

以前也讲过，凡是有因有果的物质，都叫做有为法；既没有因，也没有果，已经超越了因果范围的法，就叫做无为法。

虽然我们把感受分成了肉体与精神上的两种感受，但感受本身却属于精神的范围。因为外在物质没有感受的能力，所以不能感受到痛苦或者快乐等等，真正能感受的，唯有精神。感受是精神的一种特点。

不通过肉体，而仅仅由精神进行思维以后，便在心里产生的痛苦、快乐的感受，称为意识的感受；通过肉体而感觉到外境的某种刺激，从而产生的痛苦、快乐等现象，称为肉体的感受。

2．如何是空

感受怎样抉择为空性呢？

第一个方法，就是以拆细、分解感受来抉择空性。

当一个人因为某种原因而感觉到痛苦的时候，从宏观的角度来说，这个念头是一个连续的过程、物质或者事物。前面也说过，佛教关于物质或者事物的定义是很广的，和我们平时所说的物质概念不一样，无论是物质还是精神，只要能对其他的事物构成影响，就都称为物质。

如果这个感受可以保持一分钟，我们就可以像分解外在的物质一样，把这一分钟的时间先分成六十秒，再将其中的一秒钟切成一百

个阶段，其中的每一个阶段再往下，又可以分成很多的刹那，最后又像微尘一样分到最小的时间单位（佛教称之为无分刹那）。

如果此时我们想保留一点，就不能再去观察；如果不需要保留，愿意让它全部成为空性的话，就再进一步观察，这样一来，它就会在虚空当中彻底消失。

这和量子物理所说的物质消失于量子场当中的概念虽然外表看起来相似，但实际上却是不一样的，这种消失的层次，比前者还要细微得多。因为我们都知道，量子场也可以像粒子消失于纯能量当中一样，通过分解而消失于虚空当中。

这样观察以后，我们就可以得出一个空性的结论。

第二个方法

比如说，当我们生起一种痛苦感受的时候，在不观察的情况下，就会有一种真真切切的痛苦感受，同时这种感受也给我们的日常生活带来了各种影响。此时，如果我们用前面所讲的观察因果的方法，也即因果位于一前一后不能产生、因果处于同时也不能产生的方法，去观察这一瞬间的这个感受是怎么产生的，就找不到这个感受产生的合理解释。

既然找不到一个合理的解释，那我们又怎么会有这种感觉呢？这叫做缘起现象。

所谓“缘起现象”，是指虽然没有真实不虚的实在物质，但在我们的幻觉当中却都真实存在的现象。

这就像做梦时的情景一样。对一个清醒的人而言，别人做梦时所梦到的现象，是从来没有发生过的、根本不成立的东西，但对于做梦的人来说，梦中的景象却都是真实存在的。

其中存在与不存在、真实和虚幻的两种境界，哪一个是正确的呢？对此，我们肯定会回答说，因为做梦的人所感受到的梦境都是虚幻的，所以是不存在的，只有清醒的人所感受到的，才是准确无误的。

同样，在佛菩萨的境界当中，一切都一无所有，像秋日高原上远离一切污垢的蓝天。

为什么说秋日的蓝天，是“远离一切污垢”的呢？

佛经当中经常会用这个比喻——以秋天的天空来形容最纯净的境界。因为冬天时常会刮风，在刮风的时候，天空中就会弥漫着很多尘埃；春天因为气候潮湿，空气中就会有很多的水蒸气等气流，因而也会污染天空；夏天因为经常下雨，所以天空中经常乌云密布；只有在秋天的时候，灰尘、水分、气流、乌云等等都相对较少，所以秋天的天空是最纯洁、最干净的。

第三个方法

我以前也讲过，密法里有一个修法，就是背朝太阳，也即让阳光从背后照过来，然后去看前面没有云彩等任何东西的蓝天。那时去观察内心的时候，就会看到：自己的本心与前面的虚空完全可以融为一体。

“融为一体”的感觉是什么意思呢？

就是像前面一无所有、没有任何物质的虚空一样，人的内心也没有任何杂念——没有善、没有恶，什么思维都没有。不但是没有任何念头，而且深深地体会到，自己心的本性也像前面的虚空一样，完全没有任何杂质，只是一片虚空。

这种感受，就叫做证悟空性，而且是证悟了心的本性光明。

佛经当中经常提到光明。所谓的光明，并不是像有些人所理解

的一样——类似于阳光、月光或者灯光。因为无论从现代科学的角度来说，还是从佛教《俱舍论》的角度来说，这些光都只是一种粒子，离单纯的空性都还相差很长的一段距离，至于心的本性光明，就更是风马牛不相及的两回事，二者之间根本没有任何相同的地方。

那么，什么叫做光明呢？以我们的语言来说，就是没有任何污垢污染的、纯洁的东西，这就是我们心的本性、如来藏或者本心。

为什么心的本性是纯洁的呢？因为它的本体就是这样的，就像火为什么是热的、水为什么是液体一样，这些都是它们的本体、本质，所以没有任何其他答案。

要让这种纯洁的心的本性显现出来，要让它露出真面目，就需要很多因素——修加行、对上师三宝的信心等等。除此之外，在生活上也有很多讲究。比如说，在像成都这样的城市里面，要让心的本性显现出来，相对来说就有一点难度。当然，也不是完全不可能显现出来。

为什么要有这些要求呢？因为人的精神跟外境有一定关系。

比如说：成都这个地方平时经常有很厚的云层，天灰蒙蒙的，根本看不到太阳，很多从日照充分的地方特别是藏地过来的人都会感觉压抑，无精打采，特别是在起雾的时候，心也会感觉很闷，像外面大雾笼罩的天气一样；当然，如果遇到阳光灿烂、晴空万里的好天气，人的心也会随之而变得开朗、清晰起来。

同样，在视野开阔的高山上，再加上能见度很高的清朗天气，周围的蓝天也很纯净，人的心自然就会显得很清晰、很纯净。人的心越清晰，就离心的本性越近；人的心越乱，就离心的本性越远。所以，修行的环境是十分重要的。

这种修行，要求修行人所处的地方最好高一些，像西藏那样的地方就非常适合，但在西藏的有些农区，还是不太适合修这些法。

至于热带、低海拔地区等地方，就更不太适合这种修法。

另外，饮食方面也有一定的讲究。这种修行要求修行人只能吃、用没有污染的东西。

所谓“污染”的意思，主要是指来自于屠夫、妓女等人，或者像屠夫一样经常杀生、杀业很重的人手里的食物、衣服等东西。

修行人在修法的时候，必须非常注意，如果食用了这些食品，就会对修行造成一定的影响。

还有，修行人在生活上还不能有很大的压力，如果有压力的话，心里就经常会胡思乱想，越是胡思乱想，心的本性就越不能显现出来。

综上所述，修行的环境、食品等等，都与修行有一定的关系。至于修加行、对上师三宝的信心等等，就更是密不可分了。这也是以前的修行人为什么要住在山里，为什么要放弃世间一切牵挂的原因。

在上述条件都具备的情况下，就可以看到心的本性。

在心的本性显现出来的时候，就会真切地体会到，心的本性是光明、是空性，除了“光明”或“空性”这两个字所代表的境界之外，所谓的色、受、想、行、识，全都是根本不存在的、无中生有的一大堆幻觉。

尽管不是登地菩萨，更不是佛，但作为修行修得比较好的凡夫，也可以进入这样的境界，这就是初步的证悟空性的智慧。

由于这只是初步的证悟空性之智，因而对我们的断除烦恼来说，当下还不会有太大的效果，因为，即使在一两次短短的时间当中深深地体会到空性光明，但在我们的心中，与空性光明相反的，非光明、非空性的执著却已经根深蒂固，并且有很强的力量，所以它们对普通凡夫的影响还是特别大。在这个时候，微弱的空性之智暂时还无法战胜这些烦恼执著，但是，在证悟以后，通过天长日久的修持，

证悟空性的智慧就会慢慢成长，它越有力量，烦恼就越软弱，总有一天，烦恼执著将会被彻底打垮。

通过上述修持，就能深切地体会到：心的本性是光明、是空性，无论痛苦的感受，还是快乐的感受，都建立在一个错误的基础之上，都是不存在的。所谓的“基础”是什么呢？就是我们的眼、耳、鼻、舌、身、意，除了这六根以外，没有其他的基础。在将它的基础一起推翻了以后，就是心的本性光明。

虽然这是显宗的修法，却与密宗的修法很接近。当然，这只是比较接近于密宗的一个修法，而不是纯粹的密宗修法。

前面我们讲过，中观的修法有两种，一种是观察的修法，一种是不观察的修法——在前面的皈依、发心等等做完了以后，让心平静下来，然后直接去观察心。这个修法，就属于不观察的那种修法。

前面所讲的第一种——将感受分解到虚空的方法，或者第二种——通过剖析因果来抉择受为空性的方法，都只是一种推理，只能从理论上知道：“事实就应该是这样，否则就说不过去了”，却还没有真实的体会，只有后面的这种方法，才不是在理论上推断出它应该是这样，而是真实地体会到这种感觉了，所以，第三种方法是最好的证悟空性的方法。

你们也许会怀疑：有这样的可能吗？一个对我们来说很明显、很真实的感觉，难道真的可以分解到空性这个地步吗？这是完全可以的，就像分解外面的物质一样。

虽然中观还有很多其他的观察方法，但我们就不讲了，大概都差不多。受蕴就是这样分析的。

想即是空，空即是想，想不异空，空不异想

1．何谓想蕴

五蕴当中的第三个，就是想蕴。

“想”是什么呢？就是我们的观念，我们的眼、耳、鼻、舌、身、意的观念。

什么是观念呢？所谓观念，就是一种执著，是通过分析而得到的一种想法。比如说：我们的眼睛能看到红色、黄色、绿色、白色，或者圆的、方的、三角形的等各种颜色和形状的物体，在看到这些物体的时候，眼睛也有一种感受，这种感受，就称为眼识的观念，它属于“想”；另外，意识的观念，也即当我们看到一个东西的时候，认为它好或者不好之类的认识，也属于“想”；还有，包括人生观、世界观、价值观等等一系列的观念，也属于“想”。

2．如何是空

“想”本身就属于精神的范畴，是精神的一种过程，“想”是离不开精神的。比如说，我们在思维“人身难得”的时候（“人身难得”是佛教人生观的一部分），“人身难得”这个念头其实就是精神而不是物质。既然是精神，就可以像受蕴一样依照前面的方法进行分解，或者通过剖析因果的前后与同时来抉择为空性。当理论上可以证明它为空性的时候，就基本上可以推翻我们自己原有的观点。

我们原来一直认为，人生观、世界观、价值观等等是存在的，虽然具体的观念因人而异，但每个人的观念却是客观存在的。通过推理的方法就能使我们知道：在不观察的时候，就像做梦时的情景一样，一切都是完好的、真实不虚的；但现在回头一观察，才发现原来所谓的“想”根本就不存在，完全都是空性。

另外一种最好的方法，就是前面讲过的：当心里冒出一个“人身难得”之类的念头之际，我们就去看这个念头的本性是怎样的。

关于精神的概念，世间的哲学、宗教等等都各执一词：有人说，精神是大脑活动的产物；还有一些人又认为，它不是大脑活动的产物，而是像物质一样客观存在的东西。我们现在先不管这些，就是要去看看它本身是怎样产生的，它的本体究竟是什么。

以前也讲过，我们的心就是有这样的功能，既可以往外观察、分析外境，也可以往内观察、分析自己，不但是观察分析，甚至还可以看到它自己的本性。

如果加行基础很扎实，对上师三宝也有足够的信心，此时去追踪这个念头，就可以追到原始的光明当中。也就是说，我们先跟着这个念头去追，最后这个念头也会消失，在念头上面我们不会获得什么答案，但在念头消失以后，我们会看到一个东西，那就是刚刚我们一再提到的心的本性、空性、光明。

其实，对每一个物质，都可以用两种方法来抉择空性：一种是用中观的逻辑思维方式去推理；另一种，就是刚才所讲的空性修法。

我们先放弃所有的成见，既不站在中观的空性角度，也不站在凡夫的实有角度，而是站在一个中间人的立场去看，谁有足够的道理，我们就相信谁。这样观察之后就会发现，中观理论的确有一定的道理。我们以前认为一切都是真实不虚的观点，原来都是建立在一个极其盲目的基础之上的，根本没有任何理由。

在我们刚生下来的时候，就有了一切都实有存在的观念，只是在佛菩萨告诉我们一切都是空性以后，我们才产生了怀疑，现在通过观察，才终于知道原来的观点都是错误的。所有的一切，都是一场虚幻的大梦，而我们晚上所做的梦，只是大梦当中的小梦而已。

很多人都爱说“人生如梦”，但真正问他为什么人生如梦，他就只有含糊其辞，而说不出所以然来。所以，他们所谓的“人生如梦”，只是说说而已，并没有真正地理解。

这样一来，我们原有的观点就被破坏了，一旦这些观点被破坏，就动摇了它的基础，那个时候，我们就开始不相信自己的观点；当我们不相信自己的观点以后，就开始超越轮回了。

想蕴就是这样观察的。

行即是空，空即是行，行不异空，空不异行

1．何谓行蕴

“行”是什么呢？前面讲过，一切有为法，可以分为色、受、想、行、识五种，除了其他四种有为法以外，剩下的所有有为法，都属于“行”的范畴，所以，“行”的内涵是很广的。如果再具体一点说，包括时间、空间、方向、速度、因果的顺序、物质的运动，还包括善的念头、恶的念头延续的过程等精神的运动，甚至包括人、天人等等的 “人我”，都属于“行”。

人和天人为什么属于“行”呢？因为，除了精神和肉体以外，并不存在一个独立的人或者天人，只是在精神和肉体的综合体上面加了一个“人”的名称，随后我们就认为有一个“人”的存在了，因此，人和天人都属于“行”。

2．如何是空

前面我们已经知道了，无论物质还是精神，都是空性。既然物质和精神都是空性，那么物质和精神的运动或者运动过程也必然是空性，所以“行”也是空性。其推理方法同上。

这就是对“行蕴”的观察方法。

识即是空，空即是识，识不异空，空不异识

1．何谓识蕴

五蕴的最后一个，是“识蕴”。所谓“识”，就是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识。

什么是“眼识”呢？现代医学所说的，眼睛所有的包括视网膜、晶状体等等在内的物质结构，佛经里面统称为“眼根”。然而，仅仅依靠这些物质结构，却不能看到东西，而必须要有一个精神的成分，那就是眼识。眼根支配精神，通过眼根产生眼识，才能看到东西。比如说，我们之所以现在能看到白色、红色等等之类的东西，其中当然需要眼根，但真正能感觉到白色、红色的感知，却是我们的眼识，除了我们的眼睛以外，手、脚，或者外面的墙壁、桌子等等，就没有这样的感受。

它们为什么没有这样的感受呢？首先，它们没有眼根；还有一个最重要的问题，就是它们没有作为精神的眼识，所以看不见。如果离开了眼识，就看不到任何东西。虽然有些仪器可以测量一些东西，从外表看来，似乎有一种类似感觉的反应，但实际上却只是物质与物质之间的一种相互作用而已，并不是什么感觉，跟眼睛看到东西、耳朵听到声音的感觉是完全不同的。

从意识的角度来说也是这样。在我们思维的时候，意识是通过自己的本能去思维的，在一般情况下，它不需要物质的帮助。

现在科学家也发现，很多人在没有大脑的情况下完全可以思维。这种情况被赋予了一个新的名词，叫做“脑外记忆”。顾名思义，就是大脑范围之外的记忆。比如说，有些人可以回忆前世，有些人在精神脱离肉体的状态下，可以看到很多东西等等。这是千真万确的事实

啊！以前很多人都认为精神是大脑活动的产物，但后来越来越多的人对这种说法产生了怀疑。因为，包括很多的神经科学家、心理学家、哲学家等等，都从不同的地方收集了很多现实生活中实实在在的事例，最后大家不得不开始相信，原来意识既不归属于物质，也不是物质的产物，不但不是物质的产物，而且还可以反过去影响物质。

海森堡的“测不准原理”，就是意识作用于物质的例子。虽然这还不是所有物理学家的观点，但很多非常著名的量子物理学家都对此持赞同态度，由此可知，精神是可以影响物质、“遥控”物质的。当然，西方科学界在此方面也刚刚起步，还没有取得什么进展，大家都各自为政，互不承认。所以，在解释意识方面，现代科学也没有什么可讲的，只有佛教才是唯一的权威。

除了眼识之外，耳识、鼻识、舌识、身识大家都比较容易理解，而六识的最后一个——意识，大家可能还不太清楚，此处着重地介绍一下。

意识是一个综合的名称，可以分为三种：第一个，是阿赖耶识；第二个，是末那识，即我执，也称烦恼识或者染污意识；第三个，是能思维的意识。

其中的阿赖耶识，也是所有识蕴的基础；在阿赖耶识的基础之上，才建立了意识和烦恼识。为什么要把烦恼识从意识当中独立划分出来呢？因为它导致了数不胜数的烦恼，造作了无穷无尽的业，所以才把它从意识当中独立划分出来，而成为一个单独的意识。剩下来的，就是我们平时思维的一般意识。

2．如何是空

首先，意识也跟物质一样可以分解。当然，因为意识不具有形状，所以不能按东、南、西、北、上、下的方位来进行分解。

那怎样分解呢？就像上面所讲的受蕴一样，是按照意识所延续的时间长短来分解的。

还有一种方法前面也讲了，就是以分析意识产生的因果关系，来抉择意识的无生、无住乃至无灭。

以上两种方法，都是理论上的推理方法，还不是最关键、最有用的方法。

什么是最有用的方法呢？就是修空性。

以前我们从来不观察，不往内看，只是一味地往外去分析什么东西好、什么东西不好，什么东西对我好、什么东西对我不好……包括科学家、哲学家、心理学家都是如此。大家都不去研究自己是否存在，自己的本心是什么样的，从来没有打算过要去了解自己。

我们曾经也提到过，笛卡儿的一句话很多人都以为是正确的，那就是“我思故我在”。意思是说，我们可以怀疑外面所有的东西，但却不能怀疑我们自己存不存在，因为我正在进行思维，所以对“我”的存在无须怀疑。

虽然从宏观的角度，或者从凡夫的角度来说，这句话并没有错，我们就是在思维，但是，如果从佛教的理论去看，“我”怎么样“思”呢？什么叫做“思”呢？这样详细观察以后，才了解到更深层次的精神内幕。那个时候我们就会知道，精神到底是什么样的东西。

第一个感觉，就是精神可以思维善、恶、无记等等的很多东西，并且还具有很大的力量。比如说，在我们还没有修行的时候，我们的心是被外面的物质所控制的，不但不能去征服外界，而且还必须服从外界。此时就需要修行，无论修空性也好，或者修一些四禅八定也好，当修到一定程度，也即当修行境界比较成熟以后，就能控制外界，也许还会出现一些神通。对心了解的第一个阶段，就是这样的。

如果我们再往深处观察，就有一种空性的感觉，那就是心的本性。越往深处思维，越靠近心的本性，我们的语言就越不管用，没有什么可以表达的，那种境界离我们的语言和思维已经越来越远了。前面我们也引用了海森堡的一句话，来证明人类语言的苍白无力。其实，他所表达的含义比佛教的含义要浅薄得多，二者之间还有着天地的差别。

虽然那个境界不能用“有”、“无”等等之类的语言来描述，但有一个非常清楚的空性感觉，就是我们已经肯定证悟了心的本性。那时就会感觉到，平时我们所认为的好、坏、常、断、有、无等等，都是建立在错误的基础之上的，既然基础都错了，那么这些观念就更是大错特错。这是第二个阶段，也是普通中观的证悟方式。

如果再往深处思维，就会认识到，原来我们认为“心的本性不可能是真实不虚的，心的本性是空性，是虚幻的”，然而现在看来，所谓正确不正确、清净不清净、空性不空性、轮回不轮回、解脱不解脱、上下左右、黑暗光明、天地阴阳等等所有的观点，都是我们的意识所创造出来的东西。包括我们的意识本身，也是盲目愚蠢的。在没有经过释迦牟尼佛的教育、培训和锻炼以前，由它所建立的有、无、黑、白、上、下等等，全都是毫无用途的东西。

比如说，在开车的时候，就必须遵守交通规则——如何超车、如何转弯、不可逆行、不能闯红灯、不能行驶于非机动车道等等，为什么不能违反这些规矩呢？因为，如果汽车不照章行驶，就很容易出交通事故。

试问：如果没有汽车这种交通工具，又需不需要这些规则呢？根本不需要。在汽车没有出现之前，根本就没有红绿灯、没有机动车道与非机动车道的区别，只是因为有了汽车，才制定了这样一个交通规则。如果我们都可以像鸟一样在空中飞来飞去，根本不需要

汽车的话，所谓的交通规则也只有废除了。

同样，因为我们的意识错了，所以在错觉当中，由错误意识的基础而建立的东西还是需要的，有空、有不空，有左、有右，有阴、有阳……我们也可以把空和不空、解脱和轮回、染污和清净等一大堆的东西，分成黑白分明、互不相容的好与不好的两类事物，但这些都是我们的执著。如果有朝一日连这个错觉的基础都一起烟消云散，这些东西还成不成立呢？都不可能成立了。

原来所谓的空性是怎样建立的呢？就是像交通规则一样，因为我们心里有一个执著，为了推翻它，所以就建立了一个空性的观念。与以前的愚昧观念相比，相对而言，这个空性的观念是准确的，是很有说服力的，但从真正的空性光明境界的角度而言，这个空性概念就像交通规则一样，因为没有任何执著，所以空性也是多余的东西。

既然如此，那么心的本性究竟是怎样的呢？禅宗所讲的本来面目，大圆满所讲的自然本智，显宗所讲的如来藏、光明、空性，都是一回事，就是远离一切语言思维范畴的空性。

有人会问：刚才你还说连空性都不存在，为什么此处又说是“空性”了呢？

因为我们给这个不存在任何空和不空的境界起了一个“空性”的名字，前面我也讲过，空性可分为一般的空性和大空性，这个境界，属于大空性、大光明。

那还不是有分别了吗？既然有大，就应当有小，这难道不是一个观待、相对的东西吗？

非常准确！这些名字是相对的东西，但只有这样形容，别无选择。不仅仅是我如今这样说，释迦牟尼佛当初也是这样说的。释迦牟尼佛证悟以后，也只能用人的语言来将自己证悟的境界告诉我们。

当我们把大空性的境界纳入语言的框架之内以后，因为语言的框架本身就是一个颠倒的东西，所以，在此框架内的“空性”、“光明”，也不可能如实地表达该境界。真正能够如实感觉这一境界的，是既不需要语言，也不需要思维，而是我们自己通过修行去证悟。前面讲过，这种境界，就像高原秋天的天空，说它有，却没有任何东西；说没有，却连没有都不存在。

大乘佛法当中讲了二十种空性，其中有一个空性，叫做空空。空空是什么意思呢？就是包括以前我们所讲的“空”也不存在的境界。

如果不空不存在，空也不存在，那还有什么存在呢？

这里面没有什么存在的，这里面没有什么人类，或者天人之类的凡夫语言、思维所能表达、想象出来的东西，这就是大空。这就是中观应成派、他空中观、大圆满的境界，也是禅宗所证悟的境界。虽然这些修法的具体过程各不相同，但通过修行，它们之间的距离就会越来越近，当走到终点的时候，它们就在同一个地方汇合了。

虽然我们现在还是凡夫，但通过大圆满、禅宗等等的修行，在粗大念头稍稍离开的时候，我们还是有办法看到这个东西的。这就像太阳即将升起之前的曙光一样，我们也可以看到这样的“空性曙光”。

虽然能看见曙光，但真正的“空性太阳”，却是一地菩萨以后才能看到的。

怎样才能证悟这样的境界呢？

具体的顺序就是：首先通过修持外加行来培养出离心，再依靠内加行来培植菩提心，同时适当地积累资粮、清净罪业，因为此时想完全清净罪业是不可能的。在此之后，便去寻找一个合适的环境，并安排好适当的生活。在这样的条件下，如果能对上师三宝、对大圆满有足够的信心，我们就有机会通过上面的修法看到这一切。

综上所述，经文当中所说的“受想行识亦复如是”如果展开来讲，就是“受即是空，空即是受，受不异空，空不异受；想即是空，空即是想，想不异空，空不异想；行即是空，空即是行，行不异空，空不异行；识即是空，空即是识，识不异空，空不异识”。

舍利子，是诸法空相（空，相空），

不生不灭，不垢不净，不增不减

这一段藏汉文的版本差不多，只有第一句稍有不同，在藏文版的这段话当中，讲了八种甚深道——空、相空、不生、不灭、不垢、不净、不增、不减，而汉文版当中只有七种。

观世音菩萨继续说：“舍利子，是诸法空相（空，相空）”，舍利子，因为前面所讲的种种原因，所以诸法是空性的，相也是空性的。

“相”指什么呢？就是我们刚才所讲的分别——红、白、黄、绿，高、低、左、右等等。

“不生不灭”，诸法为什么不生呢？这个很简单，我们已经讲过很多次了。如果诸法要生，肯定需要因和缘，有了因缘、有了因果的关系，才能产生。虽然在不观察的情况下，我们都承认因果关系，连目不识丁的农夫也知道稻种播下去以后就会生出稻芽，但这些都是未经观察的结论。通过前面三番五次的分析，我们都已经知道，无论怎样分析思维，最终都找不到一个合理的因果关系。

此处要申明一点，不是“找不到”，而应当是发现根本没有因果关系。以前我也说了，“找不到”和“找到空性”是不一样的，所以我们不能有误会。如果根本没有因果关系，就等于是没有因果了。既然没有因果，那又怎样产生呢？如果没有因都可以产生，那随时随地都可以无缘无故地产生，这是不可能的。因此，一切万法是不

可能产生的。既然不生，也就不可能灭，所以说“不生不灭” 。

“不垢不净”，从本体的角度来说，因为无始以来，包括任何物质和精神在内的一切法，就从来没有存在过，所以，烦恼和罪业也不存在，所以说“不垢”。既然没有烦恼和罪业，又怎么会有它们的干净呢？清净和污垢，是相对的东西，既然没有污垢，就没有清净，所以说“不净”。

“不增不减”，功德既不会增长，罪业也不会减少。

从世俗谛或者凡夫的角度而言，凡夫通过学佛、修行，乃至成佛，就增长了很大的功德；在功德增长的同时，罪业也就减少了。其实，所谓世俗谛的意思，也就是幻觉。在幻觉当中，不空、有相、有生、有灭、有垢、有净、有增、有减，但是，除了空性以外，没有相、没有生、没有灭、没有垢、没有净、没有增、没有减，这叫做现空双运。

以上八个要点，被称为“八种甚深道”。

前面分析抉择了五蕴的空性，下面接着讲空性的本体。

是故空中无色，无受想行识

空性的本体是什么样的呢？

前面也讲了，中观可以分为自空中观与他空中观，而在自空中观当中，又有普通的空性与大空性之分：第一种，是普通的单空，也即用中观的逻辑推理方式，对色、受、想、行、识分别进行分析思维，从而抉择为单纯的空性；第二种，就是远离一切执著、戏论，远离一切物质、精神之分别的空性。

什么叫做戏论呢？就是我们平时执著的对境，包括常断、好坏、善恶等等的分别。

中观自空所讲的空性本体是什么样的呢？

“是故空中无色，无受想行识”，因为远离了一切戏论，所以空性的本体既没有色，也没有受、想、行、识。

既然空中没有这些，为什么从我们的角度来看，这一切都是有的呢？这些都是从世俗谛的角度而言的。所谓“世俗”，也就是指虚幻；而“谛”字，又表示真实。这种“虚幻的真实”表示什么呢？这就表示，虽然从物质本体的角度来说是虚幻的，但从凡夫的角度而言，却是真实不虚，而不是虚幻的。

这些虚幻物质对我们的作用，也和真实的物质所产生的作用是完全一样的。因为我们有了执著，随之便有了对境。在因缘和合的时候，对境与执著合在一起，就会产生一些实为虚假却仿佛真实的作用。然而，这一切都只能在虚幻、无明的状态下存在。当我们还被无明统治的时候，才会产生这些现象。在我们脱离了虚幻世界以后，一切都是空性。在空性当中，根本就没有什么色、受、想、行、识。

这就像电脑显示屏或电视机荧光屏上面所显示的完整图像一样，虽然从远处看来，是一个人的脸部、手臂，一座山或者一条河等等，但实际上却只是由一些红、黄、绿等颜色的荧光点所组成的而已，除了这些光点以外，并没有什么人、山、水等等。

一开始，我们只能从理论上了解到这些，当修行到一定程度的时候，我们就会切身地感觉到佛陀所说的这一切。

很多人都见过，在西藏一些神山的岩石上，有很多以前的高僧大德们留下的脚印、手印等等。这是在什么样的状况下留下的呢？在平时当然是不可能的事情，但是，当修行人的内证力量非常强大的时候，外境就会被看得很淡，当外境淡化到一定程度之际，修行人就会有一些感受：我可以随随便便地穿过这堵墙壁，可以轻轻松松地从这栋高

楼上跳下去却安然无恙，可以被火烧、被水淹而不会有任何痛苦……

为什么会有这样的感受呢？这就像是在梦中一样。虽然梦中会出现各种各样的景象，但如果知道自己在做梦，则即使从梦中的十楼跳下去，也不会出现任何问题；但如果不知道自己在做梦，那么从梦中的十楼跳下去，就很有可能会梦见自己摔得双腿残废，甚至粉身碎骨、一命呜呼……

同样，那些修行人有些时候这种感受特别强烈。在那时，他们就有可能在岩石上留下脚印、手印等等，但其中最重要的条件，就是在这个人的心里，绝对不能有任何“我能不能在这个石头上留下脚印”的分别念，一旦产生这样的怀疑，这种念头就会覆盖空性的境界。这样一来，即使是再伟大的高僧大德，踩在岩石上，也只会像普通人一样，而不可能留下什么脚印。

关于这些现象，在史书当中也有很多记载，其中肯定有一部分是真实的，当然，我们也不排除有些人为的“手印”、“脚印”，或者牵强附会地将一些山洞中自然形成的图形误认为是某些神迹的可能。很多去过溶洞的人都看到过，有些看起来像是佛像的石头，实际上却是洞中岩石上长期滴水，水中的石灰质所形成的石笋、石钟乳。所以，任何事物都既有真实的，也有虚假的，有智慧的人应该能分清其中的真假虚实。

尽管如此，但不可否认的是，很多“手印”、“脚印”却是有凭有据、实际存在的，这些不胜枚举的事实，也是外境为虚幻的有力旁证。

当然，即使我们现在已经知道这堵墙壁是虚幻的，但纵然使尽九牛二虎之力，我们现在也不可能穿过这堵墙壁。再比如，我们都知道电实际上是不存在的，是空性的，但如果我们用手去摸带电的电线，就肯定会有触电的感觉。

为什么这些外境对我们来说是那么真实，而那些修行人却能轻易地把外境改来改去呢？因为我们心里还没有太大的修行力量，这些东西对我们来说还是坚固不变的，所以我们就没有办法去改变它；修行人不但知道了这些道理，而且他们的修行也十分到位了，因而就可以随心所欲地控制外境，改变一切。

有人会提出疑问：既然有那么多可以改变外境的修行人，为什么他们不齐心协力地把这个娑婆世界变成极乐世界呢？

虽然修行人可以改变世界，但他所改变的，只是在他自己境界中的。不过，有些时候，修行人所改变的外境别人也可以看得见，就像前面所说的手印、脚印等等。在这些证悟者的境界当中，世界的确是虚幻的，像做梦一样，他们对外境也不会有什么执著，因而可以随意改变。

我们不是在说神话，这些都是普通人通过努力就可以做到的事情。

这就像对一个四五百年前的普通人描述现代科技所能做到的事情，他也会认为这一切都是荒诞不经的牛皮，但即使是现在的一个小学生，都知道这些是真实无疑的，因为这些科技成果，已经普遍被我们的日常生活所利用。

同样，对没有什么修行的凡夫，讲证悟的境界、菩萨的十地、佛陀的智慧、禅定的感受，也就像对几百年前的人讲量子力学、高能物理、现代科技一样，很难理解，即使翻来覆去地用中观的逻辑思维方法去推理半天，他也是将信将疑。但在他们自己通过修行开悟了以后，就谁也不会否认确凿无疑的事实了，因为他们自己已经亲身体悟到这一切了。

以上内容，宣讲了五蕴的空性。下面继续分析十二处、十八界等等。

无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法

“无眼耳鼻舌身意”，眼、耳、鼻、舌、身、意六根，都不成立。

前面已经介绍了眼根、耳根的概念，下面介绍鼻根、舌根和身根。

所谓鼻根，是指鼻子里面用于感觉味道的特殊物质。所谓舌根，是指舌头上面所有的味蕾等特殊组织机构。因为舌头里面有了味蕾等属于舌根的东西，才能感觉到味道，而身体的其他部位，则不能尝到味道。所谓身根，则是指身体。因为毛发和指甲既没有和身体连在一起，也没有感觉，所以不属于身根。什么叫做“意根”呢？意根没有一个物质的结构。虽然个别的小乘经典认为心脏是意根，但这只是不究竟的说法；现在很多人认为，大脑是意识的来源，其实也不是。到现在为止，即使是医学或者神经科学的最新研究结果，也不能证明意识是怎样产生于大脑的。现在所知道的，就是大脑的某一个部分在受到破坏之后，就会发生神经错乱，或者身体的某个部分没有知觉等等之类的问题，所以大家就猜测，意识与大脑有一定的关系，意识可能是从大脑当中产生的。

但这种猜想是错误的。在佛经里面，尤其是密宗与藏医的典籍里，有一个共同的观点讲得非常清楚，大脑跟人的思维和感觉有着密切的关系，因为大脑是意识的一个非常重要的工具。虽然实际上是意识本身在感受，但是却要通过大脑，通过眼、耳、鼻、舌、身，才能够感觉到。密宗与藏医都认为，我们的肉眼要看到东西，耳朵要听到声音，就是需要大脑，但大脑本身只是一种工具而已。

比如说，如果一个人要画一幅画儿，他的画笔与他所画出来的画儿有着很大的关系，如果画笔质量粗劣，画出来的画儿也会不理想。这就像计算机里面缺少了一个软件就无法完成相应的工作、汽车的某个重要零件损坏也就会出现故障而无法正常行驶一样。意识是依靠肉体来工作的，肉体的每个部位都有自己的功能，像机器的零部件一样。

如果肉体当中最关键的部位——大脑的某个部分受到了损伤，意识就失去了必要的工具，既然失去了工具，也就不可能如愿以偿地完成工作，如果受损的程度很严重，大脑彻底瘫痪，意识也就只有停顿下来了。

但这一切只能说明，离开了大脑，意识就不能正常工作，但意识本身却并不是大脑，不但意识不是大脑，也不来源于大脑。

有的人会说：意根既不是心脏，也不是大脑，那是什么呢？

我们都知道，意识在一刹那一刹那地生灭，像流水一样，当心里冒出的一个念头可以持续一分钟，我们就可以把它分成六十秒，其中前前的意识，就是后后意识的意根。

为什么这样说呢？因为，如果前面一刹那的意识间断了，后面的意识就无法产生，所以，意根不是别的，就是前一刹那的意识。

以上讲了六根。

"无色声香味触法"，色法是眼识的对境；声音是耳识的对境……法是意识的对境。

"法"是什么呢？是不是指佛法呢？不是。佛教所说的"诸法"当中的"法"，是指我们心中所想的，包括物质、精神在内的所有事物。

以前有一个人听到有些僧众在念《心经》，就说："哎呀！你们好笨噢！你们不需要说'无眼耳鼻舌'这么多嘛！只需说一个'无头'，不就什么都包括了吗？！既然没有头，就肯定没有眼耳鼻舌啊！"

要知道，"无眼耳鼻舌"不是有头没有头这么简单，它要表达的含义是，六种外境和六根不存在，也即十二处不存在。

"处"是什么意思呢？

"处"，也称为"入"，表示来源或产生的地方。这段话所说的，就是"十二处"的空性。

五蕴是最略的，其中不包括无为法，而只有有为法。

再广一点，就是十二处。在十二处当中，既包括有为法，也包括无为法。在前面所讲的，作为意识对境的法当中，就包括了有为无为的一切法。

更广一点的分类，就是十八界。

无眼界，乃至无意识界

“界”是指什么呢？“界”的梵文读音为“达尔玛”。意思有两种：第一种，是指所有物质对后面的第二刹那来说是因。比如说，这本书现在是一本书，但它却不间断地在运动生灭，每一个前面的刹那是后面一刹那的因。第二种含义，是指物质的特点。每一个物质都有不同的特点，比如，书有书的特点，麦克风有麦克风的特点……

“眼界”是什么意思呢？就是“十二处”当中的眼根，在“界”的分类当中，眼根就成了眼界。虽然名字有了变化，但内在的含义却是一样的。

“无眼界，乃至无意识界”，就是说，六根、六境、六识这十八界都不存在。其中的“乃至”，就包含了此中所省略的、眼界与意识界之间的其他十六界——耳界、鼻界、舌界、身界、意界；色界、声界、香界、味界、触界、法界；眼识界、耳识界、鼻识界、舌识界以及身识界。

无无明，亦无无明尽，
乃至无老死，亦无老死尽

不仅无明不存在，老死不存在，甚至从无明直至老死之间的一切缘起都不存在。不仅无明的灭尽不存在，老死的灭尽不存在，甚至从无明直至老死之间一切缘起的灭尽都不存在。

从无明直至老死，是轮回的十二缘起支——无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死。其中前前是后后产生的因法，这种顺序或过程，叫做轮回的十二缘起。

既然没有无明，也不可能有无明的果法——行支，这样一来，也就不会有识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死，前前不存在，就不可能产生后后的法。这一系列的过程，叫做轮回的还灭——涅槃的十二缘起。

既然轮回和涅槃二者的缘起都不存在，都是空性，因而轮回和涅槃也不存在。

无苦集灭道

在空性当中，苦、集、灭、道“四圣谛”都不成立。四圣谛和十二缘起已经讲过，所以此处就不再重复了。

无智亦无得

佛的智慧不存在，既然佛的智慧不存在，所以就没有什么可以获得的。

大家要清楚，这些都是从空性的角度而言的，如果从世俗谛的角度来说，佛的智慧当然存在，我们也肯定可以成佛，可以获得佛的智慧。如果不能成佛，我们现在学佛就成了毫无意义。

刚才所讲的五蕴、十二处、十八界，是“基道果”当中的“基”；十二缘起和四圣谛，则是“基道果”当中的“道”；而佛的智慧，则是“基道果”当中的“果”。

以无所得故，菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，
心无挂碍；无挂碍故，无有恐怖

因为没有任何基道果法，所以，诸大菩萨依靠般若波罗蜜多空性，就能使心里没有佛经所讲的烦恼障、所知障等任何障碍；因为没有烦恼障、所知障等等，所以菩萨的心里没有恐惧。为什么呢？因为菩萨的心里已经断除了烦恼障、所知障等等，所以外境对他们就没有任何影响，世间的痛苦、烦恼等等，在他们的境界中都是如幻如梦的，所以他们就无所畏惧。

远离颠倒梦想，究竟涅槃

“颠倒梦想”是指什么呢？就是我们所看到的、所想象到的，这些都是颠倒的执著。

“究竟涅槃”，这就是究竟的涅槃。

有人会提出疑问：你刚刚还说没有涅槃，为什么此处又说“究竟涅槃”呢？

这就是混淆二谛所产生的疑问。二谛我以前也讲过了，大家一定要分清。

三世诸佛，依般若波罗蜜多故，
得阿耨多罗三藐三菩提

三世所有的佛陀，都是依靠般若波罗蜜多而成佛的，没有一个可以例外。如果不依靠般若波罗蜜多，或者没有证悟空性，就不可能成就。

“阿耨多罗”是梵文“阿耨柔达”的发音，在藏文版的《心经》当中已经把它的意思翻译了。

其中“阿”，是梵文当中的否定词，表示汉语当中的无、不、没有之类的含义；“耨柔达”，是“上”的意思。“阿耨柔达”合起来，

就表示无上。

“三藐三菩提”，这里面的“三”，没有数字“三”的意思，而是梵文的一个发音。

“三藐三菩提 ”的梵文发音，为“三要三布达”。其中的“三”，表示正等觉中的“正”；“要”，表示正等觉中的“等”；第二个“三”，也表示“正”的意思；“布达”，则表示觉悟。这个词合起来，就表示“正等正觉”。像“出有坏”一样，“正等正觉”也是表示佛陀功德的一种称号。

故知般若波罗蜜多，是大神咒，
是大明咒，是无上咒，是无等等咒，
能除一切苦，真实不虚

现在讲般若波罗蜜多的功德：

“故知般若波罗蜜多，是大神咒”，所以，我们应当知道，般若波罗蜜多是大神咒。“大神咒”这个词，在藏文版中没有，而是以“般若波罗蜜多咒”代替的。

平时我们认为，六字真言、金刚萨埵心咒等口中念诵的词，才是所谓的“咒”，但实际上“咒”并不一定是词，“咒”的本体，是证悟空性的智慧。般若波罗蜜多，就是有广大神通、有神奇之力的咒语。修持般若波罗蜜多，就可以彻底断除可怕的轮回，获得佛果。

“是大明咒”，因为般若波罗蜜多是证悟空性的智慧，所以能断除无明；因为能够断除无明，所以叫大明咒。

“是无上咒”，正如前面所讲的一样，般若波罗蜜多是证悟空性的智慧，除了般若波罗蜜多之外，没有什么更好的咒，没有什么更上乘的智慧，般若波罗蜜多已经是顶级的智慧了，所以是无上咒。

“是无等等咒”，“无等”，是无敌、无与伦比的意思，在此处特指佛，因为佛陀是谁也不可与之比肩，任何人都不能与其等量齐观的；后面的“等”字，表示等同、相等的意思。“无等等”合起来，表示修般若波罗蜜多可以使众生与佛陀同等成佛。佛即是般若波罗蜜多，般若波罗蜜多就是佛。

“能除一切苦，真实不虚”，般若波罗蜜多可以断除所有的痛苦，是真实不虚的。

这里所讲的“真实不虚”，和前面所讲的一切法都是虚幻、没有一个真实不虚的法之间并不矛盾，这要从二谛的角度去理解。因为前者讲的，是一切法的本体，是从佛的境界而言的；而后者，却是从世俗谛的角度来说的。也就是说，我们现有的执著是错误的，相对来说，空性是准确的。

另外一种解释，整个世界全部都是虚幻的，这个虚幻世界的基础，一切万法的基础，就是空性、光明。空性光明却是真实存在的，因而可以说是真实不虚的。

故说般若波罗蜜多咒。

即说咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，

波罗僧揭谛，菩提娑婆诃

“故说般若波罗蜜多咒”，因此，我们在这里念诵般若波罗蜜多咒。

密宗续部认为，咒的含义有六种。也就是说，梵文的每一个词，都可以解释为很多不同层次的含义。其中最究竟的解释，是前面说过的——般若波罗蜜多咒，是本体空性之智；而这里所讲的“咒”，则是指平时我们所念的、表达本体空性之智的词句。

般若波罗蜜多咒的词是怎么说的呢？

“即说咒曰”，即梵文“达雅他”的意译，意思为如是念诵。

“揭谛揭谛”，我们现在都把这句咒念成了“揭谛揭谛”，其实，这句咒语的梵音，应念为“嘎得（dei）嘎得（dei）”，就是走吧的意思。

走向哪里，去往哪里呢？

“波罗揭谛”，“波罗”，也即殊胜的意思，“波罗揭谛”，意即走向殊胜。

“波罗僧揭谛”，“僧”是正确、准确的意思。“波罗僧揭谛”，意即走向正确的殊胜。

正确的殊胜是什么呢？

就是“菩提娑婆诃”。“菩提”，也就是佛的果位；“娑婆诃”的意思，是指奠定基础。我们要奠定一个走向菩提、走向解脱之路的基础。

这段咒语的字面意思连起来就是：走吧！走吧！走向殊胜！走向正确的殊胜！奠定走向菩提的基础！

另外，“揭谛揭谛”还有一层含义：第一个“揭谛”，是鼓励我们先从凡夫的境界跨入资粮道；第二个“揭谛”，是勉励我们再从资粮道进入加行道。

“波罗揭谛”，是指在我们修完资粮道、加行道以后，也不能停留，而要继续向前，走向菩萨的一地，也即五道当中的见道。

“波罗僧揭谛”当中的“波罗僧”，意为正确的殊胜，指菩萨二地以上，也即五道当中的修道阶段。这句话就是进一步鞭策我们，不要停留，而要继续向前，从菩萨一地，逐级走向二地、三地……

“菩提娑婆诃”，最后要走到哪里呢？就是“菩提”，也即佛的果位。

在唐玄奘译本中，这句咒语念完之后，《心经》也就结束了，但依照藏文版与罽宾国三藏般若共利言等的译本，却还有下面一些内容。

（三）末义

如是舍利弗，诸菩萨摩诃萨于甚深般若波罗蜜多行，应如是行

观世音菩萨最后对舍利子说，诸菩萨摩诃萨就是应当这样修持甚深般若波罗蜜多。

如是说已，实时世尊从广大甚深三摩地起

在观音菩萨与舍利子的对话结束之后，释迦牟尼佛便从定中出来了。本来，从佛的境界来说，并没有什么出定入定的分别，但在我们凡夫的境界中，释迦牟尼佛也会显现吃饭、睡午觉、生病等等，所以肯定也会显现出入禅定等等。

赞观自在菩萨摩诃萨言：善哉！善哉！善男子，如是！如是！如汝所说，甚深般若波罗蜜多行，应如是行。如是行时，一切如来皆悉随喜

释迦牟尼佛出定以后，便对观世音菩萨说："善哉！善哉！善男子，如是！如是！如汝所说，甚深般若波罗蜜多行，应如是行。"从而对观音菩萨对舍利子所讲的内容予以肯定与称赞，意思就是说：观音菩萨，你说得好极了！棒极了！事实就是这样的！实情就是这样的！就是应当像你所说的那样去行持般若波罗蜜多。如果这样做的话，诸佛也会随喜赞叹的。

尔时世尊说是语已，具寿舍利弗大喜充遍，观自在菩萨摩诃萨亦大欢喜，时彼众会天人、阿修罗、干闼婆等，闻佛所说皆大欢喜，信受奉行般若波罗蜜多心经

在释迦牟尼佛这样肯定赞叹以后，舍利子，包括观自在菩萨在

内的诸位菩萨大菩萨，以及一切世间天人、人、非人（阿修罗）、干闼婆（也是属于天道的一种众生），大家心里都非常高兴，法喜充满。

《心经》的内容到此就讲完了，后面比唐玄奘译本多出来的部分，就属于“开许教”的范围，这些都是后人添加上去，而不是佛陀亲口说的，但因为是佛陀为了后人便于理解，而开许后来的结集者增加的部分，因而也可以纳入正式的佛经当中，视同于佛亲口所说的言教。

三、结束语

我们这次只是简单地介绍了《心经》，前面也说过，在藏传佛教当中，有很多关于《心经》的注解，其中有不同层次的解释，甚至还有解释为大圆满的，但这次只是根据我们的需要与熟知范围，将部分内容与现代物理相结合进行了字面的讲解。至于他空中观、密宗等等的见解，我们以后还有机会再去了解。

在解释《心经》的同时，也讲一点《心经》的修法。因为仅仅懂得字面，哪怕十分精通其中的逻辑推理方法，却不懂得修法，就是很大的遗憾。

对所有人来说，虽然每个人的人生观、价值观不一样，但无论是所谓最有价值的，还是所谓一文不值的，在物质的本体上，都是平等一体的。只是人的理念不一样，有些人认为这个有价值，有些人又认为那个比这个价值更高，但不管怎样，只有一个真正有价值的东西，那就是修行。

修行虽然也有很多种，但就像宗喀巴大师在《三主要道》当中所讲的一样，出离心是不修不行的。因为，如果我们自己都非常贪恋轮回，就不会向往解脱，一直都会为了挣钱、为了名利，而把整个的人生全

部荒废掉，所以，我们必须要修出离心，出离心是修行的基础和动力。其次，就是菩提心。如果没有菩提心，只是为了自己，我们就无法成佛，无法利益众生，因此，菩提心也是不可缺少的。如果这两个都具备了，却没有证悟空性，最终也不能成佛。这三者一个都不能缺少。

出离心、菩提心和空性的修法都已经讲过了，如果真正想修行，这里面已经有了足够的实修指导。如果不修，即使听很多法，也只有听法的善业，而没有修行的意义。

很多人在闻思方面的条件基本上已经具备了，修不修、能不能修，就是自己的事情了。如果不想修，我也不能把自己的观念强加给别人，因为每个人的根机、每个人的价值观都不一样，我们没有理由让所有人都按照我们的思维去做。但是，从佛教的角度来说，除了修行以外，就没有什么更重要的事情了。虽然我们世间人经常会说"走向光明大道"之类的话，但这只是世俗人的观点，佛经不这么认为，它有一个更深层次的、更高的要求，价值观不一样。佛教认为，其他所有世间法的前途都是黑暗的，只有修行才能够挽救我们，只有修行才能够让我们走向真正的光明。实际上谁说得对呢？当然佛说得对。这不是因为是佛说的所以才是对的，而是因为佛说的是有道理的，完全能够让我们自由自在。

全世界的人都向往和平、自由，但这些仅仅能在即生当中随心所欲、无人看管的"自由"，算得上是自由吗？这还不是真正的自由。因为我们的生老病死还没有解决，我们还是会衰老、还是会生病，而且必然会死亡。真正的自由，真正的光明，是唯有佛法才能带给我们的。

当然，作为在家人，我们不可能把家庭、工作、事业都放弃去修行，这对很多人来说都是不现实的。我们都要生存，要生存就需要工作，但我们可以把修行与工作协调好，使其不至于互相冲突。我们生存的

意义，不是活在世界上，为了生存所做的一切在死亡之际是毫无用处的，而是要通过修行，使自己升级，像电脑软件升级一样。当我们得到升级、提升之后，就能获得大自由，这不是为了博取什么造物主、上帝之类的欢心，在神灵高兴以后，就给我们安排一个很好的日子，或者给我们带来所谓的光明。自由不是神灵给我们的，也不是佛给我们的，如果佛有办法给我们自由，今天就不会存在没有自由的人，所以，自由是我们自己创造的。要创造这样的自由，就需要佛的教育，但最终还是只有我们自己去做。

每个人在走到生命尽头之际，如果有时间思维，就会有很深的体会：以前我所有的精力，都用在为生存而拼搏，除了生存之外，我没有考虑过任何事情，但现在看来，过去为生存所做的一切的一切，在如今无法生存的时候，是根本没有意义的。

但是，那个时候感觉到是没有用的，一切都太迟了，所以，我们现在一定要抓紧时间修行。我现在也只是会说，却不会做，虽然不会做，但我也会尽力去修行的。你们虽然有很多事情要做，但也不能以工作为借口而不修行，这样的结果，上当的不是别人，而是自己。

一切法都是无常的，我们也是无常的。像如今这样可以修行的机会什么时候结束，你们知道吗？谁也不知道，有可能明天、后天，下个月……所以，当下是很重要的。

虽然刚开始有一定的难度，但我们可以想法克服，不能在这个困难面前低头。

我们不是常常说“不在困难面前低头”吗？在世间的困难面前低头不低头都没有太大的关系，但在修行的难关面前一定要昂首挺胸，在过了这个难关之后，我们的心就会稍稍得到一点自由，在那个时候，修行也就不是很困难的事情了。

四个外加行和五个内加行是一定要修的。在修完加行以后，就可以每天早晚各安排一些时间，一部分用来修菩提心，一部分用来修空性。如果这样，我们的生命就是有意义的，即便不能即生成就，但在这一生当中也会有明显的进步。

佛教的见解、修行方法和修行结果就是这样。只要你愿意站在中间的立场去研究、去探讨，就有办法给你证明它的真实性，如果你还想进一步修行，就可以像前面所说的一样去改变外境。

在修到八地菩萨的时候，整个不清净的娑婆世界都已经像极乐世界一样完美，即使八地菩萨前往地狱，在他的境界中，地狱也成了极乐世界。对八地菩萨而言是这样，但对没有证悟的众生而言，娑婆世界仍然是娑婆世界，地狱仍然是痛苦不堪的地狱。

正因为如此，所以在菩萨的心里就会有慈悲心。为什么会有这样的慈悲心呢？因为，如果世界真是一个实实在在的世界，他们也无能为力，但所谓的痛苦、所谓的六道轮回却是由众生的心所创造出的一个虚幻景象，众生在创造出了这样的虚幻景象之后，又自己去承受其中的虚幻之苦，这些愚昧无知的众生实在是可怜的。面对这些境况，菩萨们会意识到：既然我有能力去帮助他们，又怎么能袖手旁观、视而不见呢？这样一来，菩萨心中的菩提心就会油然而生。

八地菩萨再往上走，在佛的境界当中，没有什么清净不清净、地狱非地狱，没有什么六道八道、极乐世界非极乐世界的分别，当这一切都消失以后，剩下的就是不可思议的光明。那个时候，我们现在所看到的好与不好的景象，包括山河大地、飞禽走兽，乃至八地菩萨境界当中的清净世界等等，全都消逝无踪。

为什么这些都全部消失了呢？因为，原来这些都是由我们的无明创造的，随着修行功力的逐步增强，无明的成分也逐渐减少，到

了佛的时候，所有的无明都被彻底断除，由无明所产生的外界现象同时也就消散无余了。那个时候，所有的外境也就不存在了。

密宗修行人不需要等到成就八地菩萨的果位，不需要等那么长的时间。密宗有自己的特殊方法，可以快速地将所见到的不清净现象变为清净，也就是说，密宗可以快速地达到八地菩萨的境界。

为什么密宗能够如此神速地成就呢？佛经当中讲过，就像人类的运载工具有自行车、摩托车、汽车、火车、飞机，甚至宇宙飞船等等一样，它们的速度也快慢不一。为什么要有那么多运载工具，大家都去坐宇宙飞船不好吗？因为速度最快的宇宙飞船，并不适合于所有人。要让所有的人都能适合，要能满足所有人的需求，就需要不同的运载工具。

同样，佛教当中有小乘、大乘、显宗、密宗等等的差别，其中成就的速度也是一个比一个快。只有这么多层次的不同法门，才能普度所有众生。

佛陀为什么要说“普度众生”呢？你们想想，其中的“普”，是什么意思呢？就是普遍。普遍地度化众生。

如果只有一个密宗，如果只有一个大圆满法的话，就只能度化一部分根机非常成熟的众生，而不能普遍地度化众生。

在八万四千法门当中，因为密宗的修法十分具体、实在，所以就能在短时间内拥有强大的力量，从而将不清净的外境转化为清净，但是，如果我们心里对清净和不清净有执著的话，那就没有什么用处。比如说，如果我们认为，佛像是庄严清净的，垃圾是肮脏零乱的，那么，从执著的角度而言，对垃圾的执著和对佛像的执著都是一样的，没有什么区别。无论清净还是不清净的执著，都是需要抛弃的，那个时候，就需要证悟空性。为了达到这个目的，密宗就推广了一种更好的空性，

这种空性与显宗空性既不矛盾，又有自己的特殊含义。正因为密宗在两方面都做得非常成功，所以密宗修法才会独领风骚。

我在讲《心经》的时候，为什么要谈及密宗呢？因为《心经》当中讲到“空中无色”，而我们却经常都能看到、感受到色、受、想、行、识诸蕴，这是为什么呢？因为，我们所感受到的，只是暂时的现象，如果我们去修行，就不会永远这样。随着我们修行的进步，外境也会发生转变，最后甚至会彻底消失，而以佛的境界来替换我们现在所感受到的现象。在那个时候，虽然在我们的境界当中是光明，但对其他众生而言，六道轮回的痛苦却是实实在在的，正因为如此，所以才在佛的境界当中产生了佛的事业——度化众生的事业。

如果加行修得好，则偶尔也会进入到这种状态当中——在一秒钟、几秒钟、一分钟、十分钟的时间内，感受到非常纯洁、非常完美的佛的世界。为什么说“非常纯洁、非常完美”呢？因为在此当中没有好坏、美丑的分别，所以说它是纯洁、完美的。其实在佛的境界中，并没有什么纯洁不纯洁、完美不完美的分别。这种不可思、不可言的境界，不是从别处可寻的，只有我们内心的智慧才可以感悟，这种智慧，就叫做佛性、如来藏。

为什么现在我们没有这样的智慧呢？并不是我们现在没有，而是我们现在没有发现，因为有了无明，我们的心被无明污染以后，就看不到自己的光明、自己的本性——这就是他空中观的大空性。他空中观已经不是纯粹的显宗观点，而是属于密宗的见解了，其中包含了很大的密宗成分。

浅谈『如来藏』

“如来藏”的见解很重要，因为它是显宗顶峰的见解，即显宗没有比它更高的见解了。麦彭仁波切等高僧大德认为，宣讲“如来藏”的《宝性论》是显密结合的一种经典；也就是说，“如来藏”既可以归于密宗的范畴，也可以归于显宗的范畴。因此，“如来藏”的见解很重要。

释迦牟尼佛住世时，曾公开地三转法轮。第一次转法轮时，佛宣讲了“人无我”，以及因果的存在，为我们阐述了虽然“我”是不存在的，但因果相续的循环却无欺存在的理论等等内容；第二次转法轮时，佛宣讲了空性的见解，即不论是有情世间，还是外境的山河大地，都是不生不灭的空性；第三次转法轮时，佛宣讲了“如来藏”的内容，即一切法虽然不生不灭，但不是像虚空一样什么都没有，而是存在一种用语言无法表达的东西，这就是“如来藏”。

一、推翻六识的见解

建立“如来藏”见解首先要推翻六识的见解。我们的器官如眼、耳、鼻、舌等的功能是有限的。这些功能局限于某种范围，一旦超出这个范围，这些器官就无能为力了。而我们的第六意识虽然有观察的功能，但观察的依据也来自于眼、耳、鼻、舌。譬如当人在回忆往事的时候，他对往事的记忆仍来源于眼、耳、鼻、舌。这样就可以得出结论：思维的依据来自于眼、耳、鼻、舌。但眼、耳、鼻、舌等器官本身，不但不能看见或了知“大光明”、“如来藏”、“空性”等，而且，就连我们平时自认为看得一清二楚的东西，其实都没有真正分辨清楚，看个究竟。

比如我们以肉眼观察某个事物，认为它处于静止状态。但佛告诉我们，它们不是静止的，是一刹那一刹那运动变化的事物。从科学的角度也证明了这一点。另外，我们以肉眼看桌子，就会认为它是完整的木板，看不出它中间有缝有孔。但《俱舍论》却认为，一切物质由微尘构成，微尘之间是有间隙的。众所周知的科学理论也告诉我们，桌子是由无数微尘组成的，微尘之间并非相互连接，而是存在间隙的。这就像我们远看银河，认为是一片光明，但如果借助于天文望远镜，或者从近距离观察，就会发现银河并非一片光明，而是由很多星星构成的。

同理，平时我们看到的极其坚固的金刚石，也不是没有缝，也是由很多微尘组成的。实际情况就是如此。而且，对于眼睛而言，事物若太远太近太大太小，眼睛都会看不见，所以眼睛的能力是很微弱的，必须与所观察的事物配合好后，才能看得见。所以说，眼睛所见非常

有限。我们的肉眼连这些都看不清楚，又如何能看清“空性”呢？所以，相信眼、耳、鼻、舌是十分荒唐可笑的事情。

佛经中曾讲过，一名具有有漏神通的外道修行人，在一个车轮般大的圆圈中所能看到的众生数量，可以和我们普通人在三千大千世界里所能看到的众生数量相比。阿罗汉或初地以上菩萨在一个车轮般大的圆圈中，也能够看到外道修行人在三千大千世界里所能看到的所有东西。然后随着修行层次依次往上类推，修行层次越高，所能观察的程度也越深。可是，我们的眼睛根本就看不见那么多的众生。

可以举显微镜的例子来稍稍说明一下。若以肉眼看手掌，看不到其中的生命，而显微镜却可以。这个情况你们比我还清楚。但是，显微镜也只能暂时并且有限地弥补一些眼睛的能力，从根本上讲却于事无补。与有些修行人的眼睛相比，显微镜也不算什么了不起的东西。修行人所见的境界，可以远远超越显微镜为人类所提供的视觉范围。而且，这些所见的境界并非幻觉，而是确凿不移、颠扑不破的事实，但我们凡夫却看不出来。

所以，企图用我们的肉眼去观察宇宙、人生、真理等等的真相，简直是痴人说梦；即使加上显微镜的帮助，其能力也是有限的。平时我们眼耳鼻舌之所见、所闻、所感都是幻觉，这些器官看不到什么东西。

二、证悟如来藏的方法

“如来藏”是存在的，但我们却没有办法如实地讲出来。我们的语言仅能传达眼耳鼻舌所感受到的东西，我们的概念也仅能表达这些东西；而对于没有看到、没有听到、没有领略到的东西，心里就没有

概念，所以就无法言表。

比如我们看到经中描绘“西方极乐世界”完全是由琉璃珠宝所组成，但什么是琉璃珠宝呢？我们就没有概念，只好心想：“可能和商店里的差不多吧。”又比如我们提到甘露，也只能说是比矿泉水还好喝的东西，用其他语言和概念再也无法描述了。这都是因为我们的眼耳鼻舌等器官，其作用范围的有限性所致。

“如来藏”不属于眼耳鼻舌的范围，我们没有见过，没有听过，连它的概念都无从产生，想如实地表达更是无计可施。

那么，“如来藏”的论点又是如何传下来的呢？为解决这个疑问，佛经里有一个很好的比喻。有人问什么是月亮，回答时，即可用手指指着天空中的月亮说：“这就是月亮。”那人若顺着手指所指的方向去看，即可看见月亮。实际上，手指有没有具体指着月亮呢？月亮与手指相距甚远，所以无法捅着月亮清清楚楚地指给人看。“指月”仅仅是一种方法而已。只要通过这个方法，使人能看见月亮就可以了。

同样，我们通过语言的指引，逐步去证悟无法用语言表达的东西，这是佛的唯一方法，佛最伟大之处即在于此。因为，平常让我们去了解、感受看得见、摸得到的东西，这并不难。世间的学科皆是如此。而要让薄地凡夫去了解并证悟从未见过、难以言传的境界，这就很难。但是佛有办法。办法就是首先把我们原有的观点推翻。很多人认为非常了不起的所谓“文明”、“正确的观点”等等都要全部推翻。推翻以后，就没有观点、没有概念了。这个“没有观点”就是“观点”。

三、证悟如来藏的本体大空性的真伪

我们的思维其实是很简单的，“有”、“无”、“非有”、“非无”这四点，可以涵盖所有的思维。将这四点完全打破以后，我们还能说出什么呢？再没有别的观点了。这就叫“证悟空性”。

对此也曾有过理解出错的公案。以前禅宗的摩诃衍法师来西藏弘扬禅宗，曾在西藏引起极大的争论。并不是藏地不接受禅宗的法，禅宗的法其实是非常好的法，但依照西藏历史的记载，摩诃衍讲禅宗的法时出了一些问题。当然，这仅仅是西藏和印度人的观点，当时汉传佛教的描述与此大相径庭，我们暂时不去论述谁是谁非，只根据西藏历史的记录描绘他所提出的观点。

他说：无论“有”、“无”、“善”、“恶”都不要想，“非善”“非恶”也不要想，一切都放下，放下以后就解脱了。若不能放下而去行善造业，就会在轮回中流转。因为取舍善恶是下等根机人的修法，而上等根机的人则应全部放下，什么都不想。这种道理从表面上看是没有问题的，但是他要求暂时放不下的也非得要放下，这是不对的。说放下就放下是不可能的，没有那么轻而易举的事。放下需要某种有力的方法才能实现，没有方法是不可能放下的。所以说只讲放下不讲究方法是不对的。

摩诃衍所说的“放下”、“不要想”，如果真是仅仅不思而没有悟性的话，那其实还是在想。想的什么呢？想的就是“不要想”。心里想着“不能思维”，其实内心还是在思维。这样做只不过在方法上有所不同而已，却都不能得到解脱，因此，这种观点是不对的。内地寺庙现在的修行人，如果修的是真正的禅宗，那十分了不起；如果修的是不

思的观点，那就十分危险。

打破、推翻原有观点从而证悟空性是中观的见解，而仅仅不思的观点不是中观的见解。这二者从言词语气上不易鉴别。中观的观点，是观察“有”、“无”、“生”、“住”、“灭”等等，当观察到一定程度后，才能深深体会到原来“有”、“无”等等都是我们自己的、佛经上称之为“增上安立”的东西。

“增上安立”就是指把根本不存在的东西当作“有”而不当作“无”等等。然而现在事实却根本不是我们以前所想象的那样。我们原来所想是一回事，但是现在证悟之所见又是另外一回事，此二者之间有天地之别！概念都不一样。这种“深深的体会”叫“初前期证悟”，可以称之为“证悟了”、“开悟了”。但开悟是分层次的，并非指成佛。证悟就是开悟，但开悟不一定指成佛。

大小乘的四禅八定，可以修到鼻孔没有呼吸，还可以修到很长时间心里都没有念头，坐着非常舒服。但是，这样的修行也与解脱没有任何关系。解脱是指用智慧去拔除轮回的根，这才叫解脱。当所有的“有”、“无”念头都真正地消失后，剩下的就是“如来藏”。禅宗里这叫“本来面目”，也可以称之为“大光明”、“大平等”、“大圆满”、“自然智慧”等等。这才是真实的“不思”和“不想”，辨别这二者之间的差别极为重要。

四、进入如来藏的几种方法之区别

“光明”就是无垢、纯净的意思。污垢即指我们的执著。修行时，“恶”、“善”的念头都要断掉。要进入这种状态，需要一定的方法。①首先有推理的方法，这个方法比较易于理解；②在密宗中有修“气

脉明点”的方法，也能进入这种状态，而且还比较快；③还有大圆满、大手印的修法，特别是大圆满所讲的上师的加持和窍诀，也能同样进入这种状态，而且可以飞速进入，这是最快的速度。

这三种进入方法，第一种是中观的思维方法，这是最慢的，但比较踏实；修“气脉明点”速度中等，但有一定的危险，因为气、脉轮和人的思维有密切关系，若修不好则精神都会不正常，会遗患无穷，如果有正确的引导就可放心大胆地修习；第三是上师的窍诀，出错少，危险小，没有弯路，并且收获大，见效快，但是需要无伪的信心，没有信心是不行的。以上三种方法都可进入这种“不可言不可说”的状态。

五、万法不离如来藏

当我们生而为人，并有了躯体和心相续以后，就会建立很多诸如“上”、“下”等概念，而“如来藏”的状态就像当我们进入太空后，大脑里原有的、在地球上建立的“上”“下”概念就消失了一样；进入这种状态，就进入了“如来藏”、“大光明”。它们并不是在身体内存在的一个东西，并不像计算机里面有软件一样。密宗里讲的“自然的智慧”也是如此，心的本性也就是它。从无始以来，它从来就没有离开过我们，而且距我们非常非常近，只不过是我们没有发现；如果我们发现了，就是“初步证悟”。

除了不做梦的深度睡眠以外，在一天的二十四小时中，我们的头脑里不停地产生着“善”“恶”等念头。其实，每一个念头都是从“如来藏”中出来的，它现在住在“如来藏”中，以后毁灭时也消失在“如来藏”中。

《宝性论》中有一个比喻，就是以世界来比喻心。世界最初不存在，虽然世界产生的原因有种种说法，但都只是推测而尚未加以证实。世界从太空中产生，至今在太空中存在，最后也必将毁灭于太空之中，并没有到其他地方去。这就说明世界来自于虚空，安住于虚空，最终也将毁灭于虚空。

同样，我们的每个念头也是来自于法界，安住于法界，消失于法界。这是根据佛的引导了解来的，也是无以数计的成就者所证实了的，并非如外道所说是上帝创造的，因为这些观点无法证实。

虽然凡夫对此难以理解，但成就者是亲自体会过的。修行人是通过慧眼而非肉眼来体会的。所有的成就者都走过这条路，有过这种体验。比如从未品尝过糖的人无法知道糖的味道，就只好通过比喻，告之甜味类似于牛奶，但这并不能准确表达甜味。最好的办法是让他亲自品尝糖的味道。正如禅宗所讲："如人饮水，冷暖自知。"

每一个念头，从普通人的角度来看，是有差别的。但从修行人，特别是从大圆满修行人的角度来看，都是"如来藏"。从实质上讲，这一切并无差别。所谓差别，只是由我们的执著而产生的。因为心的能力比物质的能力要大得多，心可以控制物质；反之，物质却很难完全驾驭心。比如，以前有位印度婆罗门认为，火是很可怕的，但当他看见火中生存的火老鼠后，从此改变了看法，并由此得出如下结论：一切都是不一定的，没有一个实在的东西，都是相互观待而存在的。

同样，所有的物质都是因缘产生的，所以物质时时刻刻都在变化，而"如来藏"则永远不变，这是我们的本性。只要我们进入那种状态，就能解脱，就能"当下成佛"。如果不能进入，则永陷轮回。

但所谓"当下成佛"，也并非一刹那间成佛。密宗以及显宗较深入的部分宣讲"心的本性是佛，除佛以外别无他物"。很多居士也常说

“佛祖在心上”，意即心的本性是佛。但是，心除了本性之外，还有其他不利的东西。正如大海除了浩渺宁静的海水之外，还有势不可挡的惊涛骇浪一样。虽然心的本性是佛，但针对未证悟者而言，心的现象却层出不穷。如果已经证悟，则无本性和现象之分。所谓“胜义”、“世俗”、“地道”等概念，也是针对未证悟者之分别念而言的。

心的本来光明为“基”，因为一切法皆源自于它，所以称之为“基”。进入这个状态叫“趋进”，进入状态且不离开叫“修法”，也称为“道”。彻底进入不再返回叫“果”，“果”也就是证悟。“如来藏”包含了“基”、“道”、“果”，“基”、“道”、“果”也即心的本性。

达摩祖师在《悟性论》中说：“众生与菩提，亦如冰与水。”水冻结为冰，冰融化为水。它们没有本质上的区别，都是 H_2O。如果温度高于 0℃，则只有水而没有冰的存在；如果温度低于 0℃，则除了冰以外没有水的存在。因为温度不同，就有水与冰的不同显现。同理，众生与佛的本心同为如来藏，因为无明遮障，就显现为有烦恼的众生；因为远离了无明的垢染，就称其为佛。在佛的境界中，没有无明烦恼的纠缠；而饱受烦恼折磨之苦的众生，也无法理解自心即佛的道理。然而，从本质上讲，二者的确不分轩轾，皆为佛。

在显宗的经典中，认为成佛的道路极其遥远，要经过三个阿僧祇劫，也就是三个无数大劫，那是超越常人的思维、极为漫长的时间。但密宗却认为，心的本性就是佛，我们与佛并没有距离。只要进入那种状态，佛与众生当下融为一体。达摩祖师在《血脉论》中也提到此理论。他说：“若见性即是佛，不见性即是众生。”当然，如果因为修行程度不够，没有足够的定力，这种境界还会失去。但通过修行，必将达到佛与众生无二无别、永不分离的境界，这就叫成佛。

所以，从密宗的角度而言，佛与众生仅隔着一道窗帘。修习的方

法也极为方便迅捷：拉开窗帘，即可成佛。所以，成佛并不是遥不可及的事，而是近在眼前、指日可待的。这就是密宗，特别是大圆满的殊胜之处。

六、众生平等

虽然这种境界只有修行人才能体会，但我们不能因为没有体会过，就不予承认。佛经中宣讲，每个生命都具有“如来藏”，哪怕蚯蚓、蟑螂这样微小的生物也具有“如来藏”。佛经中不认为人性本恶，可以说是“善”。但这种“善”不是我们现在概念中的“善”，它是非常清净、没有任何烦恼的，从这个角度而言可称之为“善”。如果蚯蚓、蟑螂可以观察自己的内心，就会发现自己也是“善”的。虽然其内心的显现比人简单，但也有“我执”，如果它们能放下执著，其心的本性也是空性的，也是无有垢染的。没有任何执著就可称之为空性。从这个角度来讲，每个生命都是平等的，都是一样的，所有众生的心都是一体的。

如同一斤黄金，可以做成戒指、耳环等等各种各样的首饰，虽然外表形状千奇百怪，但其本质——黄金，都是相同的。同样，从表面看，六道轮回形形色色，但从本质来讲，众生心的本性是别无二致的。即使是无神论者，他们心的本性也是如此，没有丝毫差别。所显现的差别取决于证悟与否，所谓佛与众生的差别，也就是证悟与无明的差别。

七、修如来藏的法器

但修学密宗，也需要很多必不可少的条件。而且作为凡夫，即使条件具备，也要循序渐进一步步来，而不能揠苗助长，妄想瞬间成佛。

《宝性论》是半密宗半显宗的法，它告诉我们，佛与众生仅有“执著”的距离，一经打破，众生即可成佛。

但我们都知道，虽然以动手术的方式治疗疾病通常较快，吃药打针等保守治疗的方法则较慢；然而，如果身体基础不好，动手术治病就可能会死掉。因此，在身体条件不具足的情况下，就只能慢慢吃药解决病痛。

同理，为破除执著，密宗就会采用种种方便法门。因此，修持密宗需要具备一定的承受能力，若没有这些承受能力，则会更麻烦。比如“誓言甘露”，虽然常人无法接受，但它就是为了打破干净与不干净的执著。与之相比，显宗因为没有这些方便，所以成佛的速度很慢。

显宗修持常人能够接受的观点，而密宗却推翻了我们原来的一切观点，大多观点行为都与常人背道而驰。虽然从外表上看，密宗使用了一些凡夫无法理喻的方便，但实际上却很有用，它能强迫我们丢掉原有的、固定的分别念，达到迅速成佛的目的。

如果条件具足，就会很快、很方便、易如反掌地达到我们修行的目的。这并非信口雌黄、凭空杜撰，而是凿凿有据的。内地六祖惠能证悟的方法很简单，一些藏地高僧大德的证悟也很方便。虽然普通人从中是看不出任何因缘的，但密宗的修持方法的确当下即可证悟。

证悟的首要条件，就是要具足对金刚上师和密法的信心；其次业障要清净，至少相对要少一点，最起码很粗大的罪业不能有；第三要

具足资粮；最后要有善知识的引导。

想证悟“如来藏”，修习包括大圆满、大手印等法门，如果有很好的根机，即使是忙碌的在家人也能证悟，甚至在乘公共汽车或上班时也可证悟。若无根机，即使皓首穷经，将全部经典背诵得一字不漏也无济于事。如果没有信心，一辈子也不行!

只要修五加行，则全部资粮都可具足。只要坚持不懈，就肯定能达到莲花生大师的成就。关键在于我们是否肯去实践。从佛说法到现在，有许多人都接触过佛法，却至今尚未证悟，主要原因就是他们不去亲身操作、体会，所以很多人都没有解脱。

总之，首先不要相信眼耳鼻舌，因为它们的作用有一定的局限，只在一定范围内起作用；其次，以眼耳鼻舌为根据而产生的各种念头都要否定，要让这些妄念的大厦彻底坍塌、崩溃。如同遮蔽天空的云，只有被风吹散后，才能看见真正的蓝天。彻底放下后，就能见到心的本性，就能成佛。

显宗与密宗之异同

藏密的理论及具体修法非常完整，针对性也特别强。但由于有些显宗修行人对密宗不是很精通，而觉得修显宗的不能修密宗，修密宗的也不能接受显宗；因此，我们有必要谈谈显宗与密宗的异同点，以便澄清误会，使大家能对显密之间矛盾与否有所了解，以后在修加行的过程中，也不至于有严重的疑问出现。

具体内容分二：第一是二者相同的、可以圆融的、不矛盾的地方；第二是密宗一些为显宗所没有的特点。

一、显宗与密宗的相同点

讲加行的时候强调过，一个凡夫从现在到最后成就之间有三个阶段：①放弃贪图世间的安乐，建立出离心；②放弃自私，建立菩提心；③放弃我执，建立无我的智慧。在这个过程中的第一和第二个阶段，显宗和密宗是没有差别的。

我们讲过，从外加行到内加行的系统修法，显、密宗都必须修，

凡是大乘佛法都要修出离心与菩提心，无一例外。虽然修法上的名词有些差别，内容却大同小异，基本上是一样的。无论是修显宗、密宗、禅宗或净土宗，都要有出离心和菩提心。如果连这个最基础的修行都没有，那还念什么佛？修什么禅？只有在这个基础上念佛、打坐，才是真正的净土宗、禅宗。

禅宗为什么不讲这些加行的修法呢？众所周知，禅宗从达摩祖师到六祖惠能，其根机都已非常成熟，所以他们能开悟。我们在六祖惠能的传记中可以看到，虽然他不识字，但根机却已相当成熟。当他依止五祖学习时，并没有学很多经论，也没有花很长的时间修行，只是在后院里干活儿。八个月后觉得机缘成熟了，五祖就给他讲《金刚经》，而《金刚经》中关键的一句话就能让惠能大师彻底开悟。他没有修加行，但不是不需要加行，修加行的结果就是要能生起出离心和菩提心，而他都已经有了。

就像秋天的花或树叶，只要一阵轻轻的风就能吹落；而春夏时节，即使刮更大的风，树叶也不会掉下。同样，人的根机成熟后，一句话也能让他明心见性。六祖听的和我们念的《金刚经》完全一样，他因一句话就可开悟，我们却没有，这就是因为根机还未成熟的缘故。所以，我们就需要修加行、正行这些系统的修法。

对修禅的人来说，六祖惠能大师的南传教派当然是最殊胜的；但相对绝大多数现代人来说，神秀大师的北传教派可能更合适。它就像加行，要一步步地修，最后才达到禅宗所讲的那种境界。惠能大师则不强调前面的部分，而只讲最高境界。所以禅宗虽然不说，但实际上也需要有出离心和菩提心。

净土宗最关键的一部经典，就是《佛说阿弥陀经》。这是一部显宗的经典，同时有汉、藏文两种译本，但都是从同一部梵文版翻译过来

的。经里讲，如要往生极乐世界，就必须远离两个违缘，并具备四个条件。就违缘来说，第一要远离造五无间罪，第二要远离舍法罪。阿弥陀佛也讲了，娑婆世界的众生如果发愿往生极乐世界都可以如愿，唯有造五无间罪与舍法罪的人无法往生。其他的如杀生、偷盗等或更严重的罪业，经由虔诚念佛的过程，则都可清净。但这里讲的两个违缘，即使念佛也无法消除，所以必须要远离。

再讲所要具备的四个条件：一要观想阿弥陀佛和极乐世界；二要广泛积累资粮；三要发菩提心；四要回向发愿往生极乐世界。在这些条件下一心不乱地念佛，就可往生极乐世界。这里并不是不强调菩提心，而是在有菩提心的基础上，再一心一意念佛。

当然，出离心也是必不可少的。《佛说阿弥陀经》讲，如果没有出离心，就会贪图世间的圆满。如不能放下这个贪欲心，就无法往生极乐世界，因为这个贪欲念头本身，就是一种阻碍。贪欲不灭，往生极乐世界的念头就不起，就算生起也不是很强烈，所以，也就无法往生极乐世界。由此可见，禅宗和净土宗都一样强调出离心和菩提心。凡是大乘佛教，在这点上都没有任何差别。这是第一个相同点。

第二个相同的是证悟空性。往生极乐世界后，也要证悟空性；而且，如果不证悟空性，也就无法明心见性，更不能证悟密宗的境界。此话怎讲？现在念佛时是个普通人，一旦往生极乐世界，如是正常的往生，就能立即明心见性，立即开悟，也就是登地。极乐世界的菩萨们都是一地以上的菩萨。现在虽是普通人，往生极乐世界后一见到阿弥陀佛，当他将手放在我们头上加持时，阿弥陀佛的愿力和自己的资粮相结合，就能使我们立即开悟，开悟的程度就是到一地菩萨的境界。所以念佛也能间接地证悟空性，不然不能成佛。往生极乐世界后还只是菩萨，并没有成佛，必须通过修行才能成佛。往生极乐世界可以证

悟，这是讲正常的往生。难道还有不正常的往生？有的。正因为如此，汉传佛教才会有“九品莲华”之说。

藏传佛教也讲，念佛的人如果对净土法门没有很大的信心，对能否真正往生极乐世界抱持怀疑，那么他如果念佛念得好，仍然可以往生，只是他在极乐世界里会有相当一段时间见不到阿弥陀佛，而在那段时间里他仍然有可能只是个凡夫。这就是不正常的往生。所以念佛的人一定要强调信心，不然虽然可以往生，却有相当长的时间无法见到阿弥陀佛。但就算不能见佛，也不会再回来，仍然留在极乐世界，暂时是不能见，终究还是会见到阿弥陀佛的。见到佛后就能开悟，然后继续修行就能成佛。所以，净土法门也需要有证悟，只是它不强调这一生的证悟，而是到极乐世界去证悟。没有证悟空性，也不能成佛。

禅宗则是一再地强调明心见性。何谓性？性就是万法的本性。什么是万法的本性？万法唯一的本性就是自心空性和光明。譬如我们看着一个花瓶，这花花绿绿的瓶子是它的本性吗？不是。这只是我们眼识所增上安立的一种幻觉，而它的本性从来就没有离开过空性和光明。所谓见性就是要见到这个心的本性，可见禅宗也需要证悟空性。

密宗所讲的开悟与其他宗派讲的并无不同，迷就是未见到空性，在开悟时，就能很清楚地感觉、了知空性，也唯有证悟了空性才能成就。从这个角度讲，显宗和密宗是相同的，两者都要求有出离心、菩提心和证悟空性。其实没有任何一个大乘佛教不强调这三点。我们对显、密宗的共同点在此只作了一些简单的叙述，如就细节来说仍有多项可兹列举。

譬如显、密宗都讲戒定慧，显宗的戒就是密宗的戒，而密宗的三昧耶戒是在灌顶时受。实际上密宗的戒律就包括了大乘菩萨的二十条根本戒及比丘、比丘尼戒。《时轮金刚》中说，最好的学密人就是出

家人，而出家人中又以比丘最适合做金刚上师，所以不能认为密乘戒与小乘的比丘、比丘尼戒是相违背的。《时轮金刚》在无上密宗中占有相当崇高的地位，其中就曾举例说，如在同一地方有两位金刚上师，一是在家人，一是出家人，哪一位有开光、灌顶等的资格呢？答案是出家人。它认为，在这种情况下，在家人是没有资格的。它还认为，对学密的人来讲，出家做比丘或沙弥是最好的，但这并不意味着在家人不能学密。从这个角度可清楚看到显、密的戒律是不相违的，不然的话，《时轮金刚》应该不允许比丘学密，更不会说比丘是最好的学密人。比丘的二百五十三条戒，密宗也同样特别重视。以上是讲戒的部分。

定就是禅定，也就是四禅八定。修四禅八定是否为解脱道，要视其如何修来定夺。如没有开悟，而仅仅是修四禅八定，就不是解脱道。这样修的结果，是往生到色界和无色界，而色界和无色界还是在轮回中。但如果在证悟空性的基础上修，就是解脱道，而且是修解脱道上不可缺少的一步。不论是显、宗的小乘、大乘或是密乘，都一致强调修四禅八定，所以，显、密之间定的部分也无稍许差别。

慧主要是指证悟无我、空性的智慧。这在三乘中都是必要的。所以，三世佛法没有任何教派不讲戒定慧，于此可说显、密毫无差别。

很多人却有一种误解，认为藏密的戒律与显宗的不一样，因为显宗戒律中不开许大乘菩萨喝酒吃肉，而藏密戒律是开许的。事实并非如此。藏密从来就没有开许过可随意饮酒吃肉，从《时轮金刚》到宁玛派的《大圆满》，都一再强调平时不能将肉当成普通食品来享用，而且是非常反对这么做的。

可是西藏的确有很多人吃肉，而藏密最发达的地方是在西藏，为什么不加以制止呢？对此必须说明，修行人吃肉并非藏密戒律中开许，

而是环境使然。以前青藏高原不能种植蔬菜，对外交通封闭，若从外地运蔬菜水果，需时至少两星期，运到时早就烂了。尤其牧区里粮食本来就少，在这种不得已的情况下，只好吃肉，但也只吃三净肉。由于大乘与密宗的戒律都反对吃肉，而小乘是临时性地允许吃三净肉，所以他们只好选择遵守小乘的戒律，并不是藏密有开许。

即便如此，以前很多在深山中修苦行的人却坚持吃素。白玛登德上师就是一个典型的例子。他在约一百五六十年前成就虹光身，死时全身虹光，空中遍布彩云，头发指甲都没有留下。像他这样一个成就者，当年在山上闭关时就发誓吃素，从此以后他就终身吃长素。还有很多类似他这样的人。藏密正规的要求是与大乘《楞伽经》一样的，都反对吃肉。如在会供时有肉，则可吃如苍蝇腿般大小的肉。从吃素的角度讲，这不算是吃肉，但同时也不违背密宗中所有的誓言。酒也是同样。在戒律上还有很多细微处显、密都是一致的，但碍于时间，这次就不多说了。以上讲的是显、密的相同点。

二、显、密的不同点

显、密之分主要是在证悟空性的方法上。虽然证悟空性的总体目标没有差别，但方法却有许多不同。

先看看显宗是用何种方法来证悟空性的。净土宗以念佛作为证悟空性最根本的方式；禅宗的方法则主要针对根机极好的人，所以显得很简单，缺乏从加行到正行的一整套系统。我们看六祖惠能大师证悟的过程，对一般人而言这根本不是个方法；但是，对于像他那样根机如此成熟的人而言，这确实不失为一种证悟之法。

除此之外，其他的显宗证悟方法就是因明（逻辑）的思维。譬如

一个瓶子，我们确实看到它存在，但它也是由许多的微尘组合而成，不是一体性的东西，而这些微尘也可再分，到最后分完时，就是空性了。这并不是说，它到最后变成空性，而是它永远没有离开过空性。我们的肉眼是无法看到这个空性的，而这种方法只是教给我们一种理论上的概念，并用因明去作推理。譬如这一块布，把它拆开来就是一堆毛线，那么布到哪里去了呢？是消失了吗？而我穿的到底是布还是毛线？这毛线也是由羊毛织成的，那我穿的是布、毛线还是羊毛？如将羊毛分割至最细的微尘然后放在一旁，则当初的那块布去了哪儿？难道我原来穿的就是微尘？显宗是经由此种推理方法去了解空性的。这是一种接触空性的方法，但只是理论上的概念，没有实质的体会。

如何能将字面上的理解转变为证悟的智慧呢？这需要相当长时间的修行才有可能做到。在修行期间，必须要积累资粮并清净罪业，当这些条件都圆满具足后，是可以将理论上的了解变成智慧的。禅宗以外的其他显宗，就是以这种方法去证悟的。

可是禅宗不也是显宗吗？从我的观点看，禅宗的明心见性既是显也是密，但也可说非显非密。它是将显、密结合后的一种修法，实际是半显半密。由于它没有灌顶和观想，所以被归纳为显宗，但是它的证悟方法又不同于一般的显宗。除此之外，其余显宗的各派别唯有通过推理一法去证悟。龙树菩萨的六论，就是先要推翻我们原有的执著，在得到理论上的概念后再去修，经过漫长的时间，才能对空性有所感受。这就是显宗证悟空性的方法。

密宗有外密、内密之分。外密暂时不谈，内密就是无上密法。密宗证悟空性的修法有二：一是修气脉明点。外道，例如道教或气功，也有此类修法，但与密宗的修法是名同义不同。密宗修的气脉明点最终可证悟空性，而显宗从来不知道这点，不是当初佛不了知，而是佛

在转法轮时要应机施教。经由气脉明点的修法证悟空性是非常快速的。譬如你用一定时间观想头痛，头一定会痛起来；如用棍子直接打头，则立刻会痛。显、密之差别亦是如此。通过理论上的了解去修空性，由于见解较模糊，所以需要长期修才行。而气脉明点则是强制性地要你接触空性，虽然最后的结果和显宗一样，但因方法不同，速度就有迥然的差异。这是一般密宗的修法。二是大圆满的修法。大圆满不强调气脉明点或是因明（逻辑推理），认为这些都是绕道而行。大圆满有些部分与禅宗有点相近，但禅宗不讲的修法大圆满全都有，所以禅宗仍不及大圆满。如只讲证悟空性，二者是非常类似的，大圆满也能不假他法、直指人心。所谓直指人心，就是已经开悟的上师能让有信心的弟子直接证悟大圆满的智慧。大圆满的智慧，与禅宗的明心见性，或中观的证悟空性其实是一样的。如来藏在汉传佛教中有着极高的地位，而如来藏就是大圆满里讲的自然智慧，明心见性的“性”字所要形容的就是如来藏，大圆满的境界也就是如来藏。所以，证悟后都是一样的。但大圆满能直指人心，不需要经过复杂的观想过程，只是需要修加行。修密宗的其他正行时通常有许多观想，而大圆满完全不需要这些就能让人开悟，这是它独有的特点。

有人会问密宗的双修是什么，显宗里没有所谓的双修，即使有，也是讲福慧双修，而非男女双修。密宗的双修是一种气脉明点的修法，但对一般人来说，它不是一种修法，而是一种象征。譬如佛像的男身代表光明，是现象的一部分；女身则代表空性。双运是显空无二无别的意思。《心经》讲“色即是空”，这里的“色”，可视为所有男性的佛或菩萨；又讲“空即是色”，此处的“空”，可视为所有女性的佛或菩萨。“色不异空，空不异色”，就是双修。一般人应从这个角度去理解。

修密宗是否一定要双修呢？大圆满根本不需要、也从来不强调双修。不了解的人以为所有藏密都是一样的，其实不然。修气脉明点在密法里只占有一小部分，但即便是这一小部分，也不是普通男女修的。所以，对凡夫来说，这根本就不是个修法。大圆满不强调双修，一个大圆满的修行者，从初修加行到最后成就之间是不需要修气脉明点的，并认为这其实没什么用，因为大圆满有更好的方法可证悟空性。以后如有机会正式学密法，并读到藏密的经论，就可以更清楚地知道这种见解才是正确的。

密宗由于有些神奇的修法，使得它的神秘色彩比较浓厚，误解也因此而起。有些人是自己不愿或不能持守清净戒律，却以某些借口去做遭人诟病的事，最后却使密宗蒙罪。凡夫的行为当然不可能十全十美，但不如法的行为是属于凡夫，而不是密宗的。对一般人而言，双修法不仅现在不用修，也不能修，就算修到较高层次以后，也不是一定需要的，因为有更好的方法可用。

总结以上各点，结论就是：证悟空性是显、密共同的目标，但方法各异。显宗的方法不如一般的密法，而一般的密法不如大圆满，就是这样一层层上去的，大圆满因它的独特性而成为最高法门。

另一项密宗独有显宗绝无的特点，就是密宗可成就金刚身。当金刚身修成时，其外表仍和普通人一样，但实际上生老病死或地水火风四大对其已无任何影响。由于身无质碍，此时要飞檐走壁或穿墙入室都是轻而易举的。当然这并非修金刚身的目标，它真正的目的，是要将凡夫身修成如佛一般，有着三十二相、八十随好的报身相。对显宗来说，这完全是不可思议的。显宗认为，肉体属于轮回，是不清净的，必须断除、放弃。对普通人来说，显宗的观点没错，但密宗以智慧开发了诸多方法，可以将不净身转化成清净的。

打个比方，就像一般人如吃了毒药可能会死，但会用的人反倒可能以毒攻毒。在未证悟前，我们的身体确是轮回的一部分，要想解脱就必须舍弃它。但是有智慧和方便时，不但不必舍弃，反而可将其转化成佛身，要做到这点，唯有密宗的气脉明点和大圆满的光明修法可行。除此之外，显宗里不论是净土、禅宗、唯识宗或中观都一筹莫展。如果从没看过密宗经典的话，就连显宗的一些法师也无法接受肉身可如此转化的说法。但密宗确有方法，其方法的根源就是证悟，是一种心的功能。不净身的形成也是心的功能，是由于心不清净、造业而致。心能证悟、领悟到光明，就能转不净身成金刚身，当然其间还要加上别的修法。这并不仅是一种说辞而已，西藏历代的高僧中就有很多此类公案。大家也听说过，有些大圆满修行者死时，在众目睽睽之下肉体逐渐缩小直至化光消失，天上出现缤纷的彩虹。

人的尸体之所以能如此也是心的功能，但凡夫无法了知如何去开发这种功能，修行人则已经掌握了此中窍诀，并开发出来给大家看。如同五六百年前的人听到今日的科技，会同样觉得难以置信。那时的人如有足够的技术，是可以开发出同样的高科技，而不是几百年后环境成熟了才出现这些东西。换言之，现代科技文明的产物，其制造方法从古到今都是一直存在的，只是人们不知道罢了。同样，我们现在就可以开发心的内在世界，并且会发现它的许多神奇面；然而却缺乏这方面的能力，因此认为烦恼、杂念是必须要断除的东西。起初由于没有足够的智慧，这样做没错。等有了智慧即可将烦恼转为道用，不再需要断除。这是密宗的特点。

显宗的修法则是在初步证悟前，必须先经过无数大劫那样漫长的时间，然后从证悟一地到七地又要再次经过无数大劫。证悟八地时，八识中的眼、耳、鼻、舌、身、意都已清净，那时观山河大地就是佛

的坛城。这是显宗有记载的。

密宗则是在一生中就可将不净身转化成金刚身，这其中的窍诀就是气脉明点和大圆满的修法。藏密的气脉明点可分外、内、密、极密，而外道的气脉明点只是藏密中外部最简单的一部分，其他更深层的就根本没有接触到。经由这些窍诀，密宗才能开发出上述的修法。

在大圆满中，还有中阴身的修法，它将死亡的过程描述得非常清楚。相信大家都听过甚至看过《西藏度亡经》，其对死亡情景的叙述，使西方一些有濒死经验的人大为震惊，因为他们对死亡的初步感受，早在几千年前西藏就记载得清清楚楚了。西方人的经验只在死亡的初期，而《西藏度亡经》不仅描述了死亡的全程，更具体告知该如何掌控全程。我们还活着的时候，就可借着修习中阴身的方法去掌控、利用死亡的过程。在显宗，这是想都不敢想的，就连普通的藏密也没有这种修法，唯有大圆满才有。这又是大圆满的另一个特点。由于它的特点数不胜数，在此只能略举一二种较重要的以阐明密宗与显宗不尽相同的地方。

归纳以上各点，可将显、密之异分为两点：

其一，智慧不同。从空性方面看，密宗不需要因明思维（逻辑推理）的过程，现在就能掌握心的本性——光明。从现象的角度看，显宗认为肉眼能见的所有物质都属于轮回，是不清净的，必须要断除，却从不知这些是佛的本性，是清净的。直到证悟了八地才了知真相。密宗从初入门就教导，世间所见的一切虽都是轮回的一部分，是不清净的，但实际上都是佛的坛城。

如何能证明这是实情呢？密宗是有办法证明的，只是目前还不忙讲，必须等加行修完后才可以谈。到那个时候自己去修、去体会，不需旁人指点，自己就可以领悟到一切确都是佛的清净坛城。显宗要经

过漫长的时间才能达到这个境界，密宗则是即生可成，原因就在于显宗没有掌握这方面的窍诀，是智慧不及所致。

其二，证悟空性方法各异。显宗只有逻辑推理一途，这是它不足的地方。密宗则途径繁多。对根机不是极好的人，可用观想或气脉明点一类的修法去逐步引导，以至证悟空性。根机不错的人，不修这类法也行，用更方便、快速的大圆满修法就可能立即证悟。这是一个关键性的差别。因为要得解脱就必须证悟空性，除此别无他法，所以这个差别不可等闲视之。

密宗与显宗并不冲突，只不过它有更多的特点。修显宗的可同时修密，如修净土的也可修密法；如果修禅也同时修密的话，所修密法对了达禅宗的明心见性会有相当大的助益。禅宗在证悟前的方法上有所不足，密宗恰可补其不足之处。精通显密的智者去看佛说的八万四千法门，从小乘到密宗，不会发现有一句话是相矛盾的；智慧浅薄的人看则句句矛盾，以至于显反对密，密不接受显，根本无法同时修。这是智力不敷而致，不然，一座就能修八万四千法门，一座也能修大圆满所有九乘的修法。所以，在学习时，应从整个佛教不矛盾的角度去思维；反之，则汉藏佛教、净土与禅宗、大小乘，甚至藏密四大教派，对理解不够的人来说都是相矛盾的。如果有这样的胜劣分别念，在佛法里叫谤法。

有一部佛经是专讲何为谤法及其罪过的。如果有谤法罪，不仅不能修密法和禅宗，连念佛都不能往生极乐，因为谤法是往生极乐世界的两个违缘之一。学佛的人，专心致志地念一本书、拜一尊佛、修一种法是很好的；但是，若认为其他的都不如自己的修法，那就是谤法。如果没有能力修所有的法门，只修一种也行，但不可对其他教派有任何批评。如能避免片面的看法，以平等的信心为基础，全神贯注地修

一个法，不论是何法，都可快速成就。

有些居士，姑且称他们为“跑跑居士”，成天只是跑道场求灌顶、求福，最终什么都没学到，自己也从未想过要如何才能得到正知正见。如果那些灌顶都确实得到的话，同时也受了一大堆的密乘戒，如不能护守戒律，则犯一条算一条，最后得到的只是一堆罪业，别无其他。

当然，上师无论是在家人或出家人，都要同等地恭敬。但就个人修行来说，有无必要每位都去崇拜呢？其实不用，心里恭敬就够了。是不是每位从藏地出来的上师都要去见呢？也没有必要。重要的是自己要坚定立场，这个立场就是出离心、菩提心和空性的见解。如果没有，成天跑来跑去是不会有什么收获的。灌顶后如果上师不讲该守的戒律，居士也不在意该注意哪里，而密乘戒是一定要守的，如此犯了戒就无关乎知或不知了。无论是对汉传的法师或藏传的上师、瑜伽士，作为居士都要培养出平等的清净心，因为他们是僧众。但要不要接受他们的传法、灌顶，则必须观察。观察后如决定接受，就必须做到该做的；不能做到，就不要接受。世间法是如此，佛法更该如此。

目前，有些居士根本不考虑建立自己的正知正见或修法上的知识，只是追随别人去找有名气的上师，例如听说某某人能飞、会取伏藏，就一窝蜂地跟着跑。其实取伏藏对你有何助益？能飞又怎样？难道你能跟着飞吗？如果是替自己设想，去见上师时，要能从上师那儿得到对自己解脱有利的东西才对。这也不是从任何人那儿都可得到的，在这之前与之后都有要求，必须要极端重视这个问题。

图书在版编目（CIP）数据

慧灯之光 / 堪布慈诚罗珠著．
—拉萨：西藏人民出版社，2010.10（2016.1 重印）
ISBN 978-7-223-02977-3

Ⅰ．①慧… Ⅱ．①堪… Ⅲ．①佛教—通俗读物 Ⅳ．① B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 169952 号

慧灯之光

作　　者　慈诚罗珠堪布
责任编辑　计美旺扎　李　广　孙丽娟　周　平
封面设计　许　菲
出版发行　西藏人民出版社（拉萨市林廓北路 23 号）　**邮政编码**　850000
北京编辑发行部：100013　北京市东土城路 8 号林达大厦 A 座 13 层
电话：010-64466847　打击盗版：0891-6930339　13801174584
印　　刷　北京谊兴印刷有限公司
经　　销　全国新华书店
开　　本　16 开（787×1 092）
印　　张　109.75　　字　　数　1250 千
版　　次　2016 年 1 月第 1 版第 2 次印刷
标准书号　ISBN 978-7-223-02977-3
定　　价　198.00 元（全六册）